

АЛЕКС БАЙХОУ

ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ 2.0

АЛЕКС БАЙХОУ

ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ 2.0



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9

ББК 88

Б18

Байхоу, Алекс.

Б18 Привычка быть счастливым 2.0 / А. Байхоу. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 208 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание).

978-5-17-136493-9

«Привычка быть счастливым 2.0» — это современный трактат о саморазвитии, который учит правильной концепции мышления и сбалансированной организации своей жизни. Авторская технология поможет добиться контролируемого состояния счастья и стабильных положительных эмоций от каждого прожитого дня.

Алекс Байхоу — наставник, преподаватель и писатель. Провел более 10 000 часов консультаций, пришел к пониманию основных принципов достижения счастья и превращения его в осязаемую привычку.

УДК 159.9

ББК 88

978-5-17-136493-9

© Байхоу А., текст

© ООО «Издательство АСТ»

ОТ АВТОРА

Алекс Байхоу родился в тот момент, когда было принято решение начать поиски своего пути, обрести свое счастье, найти ответы на вопросы о смысле жизни, развить свои таланты и заложенный судьбой потенциал и жить согласно своим искренним мечтам.

Простыми словами, я жил как среднестатистический человек, закончил школу, университет по специальности «Международные отношения», работал в смежных областях. В итоге я понял, что этот социальный путь выбран не мной, и что я как будто живу не своей жизнью. Меня тяготила и иногда мотивировала к переменам мысль о том, что моя жизнь может так и закончиться на пути в никуда. Было страшно прожить не свою жизнь. Но я понятия не имел, что еще можно делать помимо схемы «школа-университет-работа-дом». Мне не хватало знаний. Я окупался во всю имеющуюся в то время литературу по саморазвитию и посетил множество вебинаров и тренингов на тему поиска своего предназначения. Начало было банальным — я уволился с работы и просто начал свой собственный путь, буквально наощупь, на ходу учась всему, что мне могло пригодиться.

Мне всегда нравилась тема саморазвития как стиля жизни. Восемь лет назад, когда у меня все начиналось, саморазвитие только зарождалось как тренд. Я фанат спорта, правильного питания, медитации, закаливания и адепт всего, что написано в этой книге. Это является частью моей культуры, я делаю это естественно, без усилий. После изучения всех доступных материалов по личностному росту я стал делать это более осознанно.

Для воплощения своих идей на бумаге еще в 2012 году я решил написать первую редакцию книги «Привычка быть счастливым», основанную на своем стиле жизни и всей информации, которую я когда-либо читал. Первым кругом

моих читателей были мои ученики. Результаты превзошли все мои ожидания — успеваемость учеников по иностранным языкам выросла до 100 %. Все, кто принимал новую философию, описанную в упомянутых двух книгах, и действовал по моим рекомендациям, выучил иностранный язык и попутно обзавелся другими хорошими привычками. Со временем «Привычка быть счастливым» стала флагманской книгой «Проекта Байхоу», так как помогает полностью оптимизировать свою жизнь, чтобы получать максимальное количество удовольствия и результатов от нее. Книга многократно переписывалась и совершенствовалась. Сейчас в руках вы держите самую полную и лучшую из версий, составленную совместно с издательством «АСТ».

Вначале своего пути я всего лишь хотел изменить свою жизнь к лучшему, стать счастливым и жить согласно своим искренним мечтам. Мой путь к своему предназначению привел меня к созданию «Проекта Байхоу», который помогает измениться каждому, и к написанию книги, которую вы держите в руках, и которая в 2019 году стала третьей самой читаемой в России¹. Со времени старта своего Проекта, проведя свыше 10 000 часов уроков и консультаций, я развил в себе талант преподавателя, стал опытным наставником, авторитетным экспертом и признанным мастером в области личностного роста и вырос до того, что могу быть проводником на пути перемен к лучшему для других людей. Я изложил весь свой опыт в этой книге и считаю честью поделиться им с вами, дорогие читатели.

¹ Названы самые читаемые города России:
<https://ria.ru/20200807/1575478743.html>

БЛАГОДАРНОСТИ

Искренняя благодарность Зайкиной Марине Ивановне, моему близкому другу, родному человеку, верному соратнику и первому читателю, которая постоянно вдохновляла и поддерживала меня во время написания книг и создания «Проекта Байхоу».

ВСТУПЛЕНИЕ К КНИГЕ

Все состоит из пустоты: наши тела, мысли, этот мир. Важно научиться видеть пустоту. Пустота — это потенциал. Когда мы реализуем его, то в пустоте формируются связи и происходит жизнь. Благодаря этим взаимодействиям, жизнь кажется такой, какая она есть. Все кажется привычным: мы, наше тело, его способности, наши мысли и воспоминания. Пустота трансформируется в наши привычку воспринимать себя, мир и взаимодействие между собой и миром. Эти связи тоже состоят из пустоты и могут меняться. Это может выражаться в том, что у нас могут сформироваться другие привычки. Однако изменившиеся привычки будут обозначать, что мироздание тоже изменилось, и в пустоте появились новые связи. Меняемся мы — меняется Вселенная. Если вы намерены стать счастливым, то важно понимать, что это всего лишь привычка, меняя которую, мы меняем весь мир. Важно научиться меняться. Это возможно только тогда, когда мы осознанны. Добиться осознанности можно только через саморазвитие. Саморазвитие изложено в этой книге как комплексное законченное знание со своими законами, которые способны трансформировать пустоту в совершенное счастье. Приятного прочтения и успешного применения полученных знаний!

Часть 1: | ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

*«Счастье — это привычка
осознанно проживать каждый
момент своей жизни».*

Глава 1. САМОРАЗВИТИЕ — ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Значение слова «саморазвитие» предельно ясно: оно объединяет в себе два слова «сам» и «развитие». То есть человек сам развивается по тому пути, какой он сам лично выберет, станет тем, кем хочет стать, проживет такую жизнь, какую сконструирует. Если человек становится на путь саморазвития, это означает, что он сам теперь ответственен за то, каким он является и за свою дальнейшую судьбу.

Тема саморазвития — это как секретный клуб. Человек, который не заинтересован в саморазвитии, никогда не станет просто так, из праздного интереса, погружаться в эту тему, равно как и вы не будете читать книгу по микробиологии, чтобы развлечь себя.

Только если сам человек принял для себя решение изменить жизнь, ему начинает приоткрываться дверь в новый мир, новая дорога жизни.

Заинтересоваться саморазвитием — это равносильно поступлению в наивысшее учебное заведение, на сверхсекретный элитный факультет. Этим знаниям вас никто нигде не научит, только вы сами можете пройти весь путь

и увидеть то, что будет открыто только вам. Отсюда такая высокая ценность знаний о саморазвитии.

Саморазвитие — тайная революционная доктрина, организующая бунт против существующего порядка вещей в вашей собственной жизни, который вас не устраивает, иначе бы вы не предпринимали попыток сделать все по-другому в вашей жизни, так, как вы искренне мечтаете.

Желание идти своим путем — это ересь, с сопутствующим ей общественным порицанием. Когда вы будете думать по-своему, говорить то, что вы считаете важным, поступать согласно своим принципам, отвергать общепринятые авторитеты, рано или поздно это пойдет вразрез со многими устоявшимися понятиями большинства.

Саморазвитие — это настоящая война своих старых комфортных привычек и новых реформ оптимизации жизни.

Саморазвитие — это единственный настоящий выбор в нашей жизни, сделав который, вы будете жить без оправданий, так как все зависит только от того, как вы распорядитесь своей свободой.

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ САМОРАЗВИТИЯ — ОСОЗНАННОСТЬ

Вопрос заключается в том, что люди хотят от саморазвития. Придя в магазин, вы хотите купить товар. Поступив в университет, вы хотите получить определенную специальность.

Зачастую люди не до конца понимают, зачем они пришли в этот мир собственного контроля над своей жизнью под названием «саморазвитие». Куда и как они хотят саморазвиваться?

Если утверждать, что саморазвитию нет предела, то это звучит как хорошее оправдание почему можно на каком-то из этапов остановить свое развитие, ведь границ-то нет, а мне и так уже хорошо. Принято считать, что фраза «нет предела совершенству» содержит призыв непрестанно

становиться лучше. Однако после ее произнесения зачастую все происходит наоборот. Например, ученик прочитал книги, достиг успеха и пришел к своим выводам по этому поводу, а учитель вместо похвалы говорит: «Учению нет предела». Ученик отвечает: «Окей...» — и пойдет по второму кругу перечитывать книги. Мотивирует ли это ученика? Скорее, деморализует, так как теряется весь смысл саморазвития. Обрывается взаимосвязь причины, побудившей вас начать собственное развитие, с реальностью и вашими действиями.

Это процесс ради процесса. Это как купить билет на круизный лайнер, чтобы купить билет на этот самый лайнер, а не чтобы добраться до красивых экзотических пляжей в Карибском море.

У саморазвития есть финальная точка — это абсолютная осознанность того, что происходит сейчас, и способность менять реальность. Это не абстрактное понятие. По мере своего совершенствования вы добьетесь определенного ощущения, которое ни с чем не спутать, и, конечно же, вы вспомните эти слова, так как уже на себе почувствуете их смысл. Добиться цели саморазвития можно лишь одним путем — воплотить в себе все основные принципы саморазвития, указанные в этой книге. Это как собрать пазл, только последовательно — от простого к сложному и от важного к второстепенному. Например, в бизнесе никто не знает секрета успеха, иначе все бы просто копировали определенные шаги и становились богатыми. Успешного человека определяет то, что он знает, каким принципам должен соответствовать успех.

ГЛАВА 3. ТЕПЕРЬ СВОИМ РАЗВИТИЕМ ЗАНИМАЕТЕСЬ ВЫ САМИ

Если вы обратились к саморазвитию только сейчас, то закономерно будет предположить, что вашим развитием занимался до того момента кто-то другой. Это родители и воспитатели в семье, учителя в школе и университете,

кумиры современности, авторы книг, режиссеры фильмов, случайные люди, которых мы встречали по ходу нашей жизни. Примечательный факт, что мы, во-первых, не выбирали никого из них, во-вторых, мы не знали, откуда они сами взяли свои знания. Когда нас начинают интересовать вопросы, касающиеся происхождения наших знаний, то оказывается уже поздно — различные люди заложили туда такую же разношерстную информацию

На первых порах очень трудно принимать собственные решения относительно своей судьбы, когда всю жизнь полагался на мнение других. Решение встать на путь саморазвития — это отправная точка. Важно самому заново учиться думать, мыслить, действовать.

Очень важно пройти этот путь самостоятельно. Под маской саморазвития вам будут предлагать великое разнообразие знаний, прямо как на восточном базаре, курсы: «Как разбогатеть и никогда не работать», диеты «Как похудеть к лету», программы «Как накачаться без усилий», «Как выучить иностранный язык за одну ночь». Возможно, среди них будут действительно превосходные программы развития. Но цель саморазвития — в другом.

Финальная точка саморазвития — это осознанность. Когда вы добьетесь этого состояния, научитесь находить точки соприкосновения с реальностью, разовьете в себе уверенность и умение меняться и менять, только тогда вы сможете обратиться к новым учителям. А иначе какой смысл искать себе новых учителей, чтобы они дали порцию новых знаний!? Для вас это будут ровно такие же знания, как, например, полученные в школе.

А вот если вы пропустите новую информацию через фильтры своей осознанности, то выйдете на другой уровень. Это способ решать за себя, как вам измениться, какую информацию стоит применить, а какая нанесет вред.

Важно также понимать, что все меняется: правители, эпохи, ценности, технологии управления большинством. Вы изменитесь в любом случае, вопрос только в том, будут ли происходить эти перемены согласно чьим-то умелым манипуляциям или же будут произрастать внутри вас самих.

ГЛАВА 4. САМОРАЗВИТИЕ — ЭТО ЗНАНИЕ СО СВОИМИ ЗАКОНАМИ

Саморазвитие не является наукой. А если бы даже являлось наукой, то это была бы даже не гуманитарная дисциплина. В официальной системе оценки значимости знаний саморазвитие отнесли скорее бы к образу жизни вроде знания этикета или нормам поведения.

А вот с точки зрения человека, который прошел этот путь и хочет донести его важность до других людей, саморазвитие обретает намного большую ценность.

Саморазвитие включает в сферу своего внимания почти все аспекты нашей жизни, которые в той или иной степени интересуют каждого человека.

Саморазвитие сродни профессии летчика. Только вместо летательного средства мы учимся управлять механизмом посложнее — нашей собственной жизнью. Чтобы корабль летел туда, куда нужно, не сломался по пути, не столкнулся с препятствием, нужно понимать, как он работает и осознавать все факторы, которые влияют на его полет.

Несмотря на кажущуюся абстрактность саморазвития, оно имеет свои объективные законы, наподобие физических, например, закона всемирного тяготения. Если вы сейчас что-то бросите на пол, то этот предмет упадет, хотите вы того или нет, так как на этот предмет действуют силы притяжения. Это закон. Ровно такие же объективные реалии и константы существуют в саморазвитии. Это важно знать, чтобы научиться управлять своей жизнью. Как каждый пилот знает физику, так и вы, встав на путь саморазвития, должны усвоить основные закономерности саморазвития.

Обратите внимание на фундаментальное различие: есть знания вроде секретов и способов решить ту или иную проблему, а есть знания, которые дают понимание закономерностей, по которым все работает.

Потому очень важно вначале освоить принципы, а уже потом усваивать и применять практические знания.

ГЛАВА 5. УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ — ВАЖНЕЙШИЙ ЗАКОН САМОРАЗВИТИЯ

В Древней Греции одной из главных добродетелей был ум. Именно той эпохе мы обязаны появлению множества выдающихся трудов по философии. Причем тогда философия имела иной смысл, нежели сейчас. В те давние времена философия объединяла в себе все знания. Это была наука всех наук. Было почетно принадлежать к школе видного учителя, где постоянно устраивались публичные дискуссии и выявлялся самый умный. В то же время греки уделяли большое внимание человеческому телу, и считалось, что у красивого человека красивая душа. Был развит культ красивого тела и, соответственно, развита физическая культура. Именно из тех времен к нам дошло много обнаженных скульптур красивых мужчин и женщин.

Если взять древних мудрецов Востока, то главной ценностью также были знания, их передавали в виде мудростей, притч, иносказаний. Восточные мудрецы пытались постичь природу реальности. От них к нам дошли многие учения, такие как буддизм, даосизм, конфуцианство, которые, если попытаться выразить простыми словами, проповедуют рецепты счастливой и гармоничной жизни. Зачастую знания о Вселенной они увязывали с телесными практиками, большое значение играло развитие духа и боевых навыков. Из тех времен к нам дошли восточные единоборства, медитативные практики, гимнастика, йога.

В наше время основной акцент на материальном развитии. Это включает в себя как научно-технологические достижения, так и желание обладать этими благами в быту. Очень развит культ денежного достатка. Не важно, что человек может быть глупым, толстым, некрасивым, ничего не сведущим, совершенно неинтересным в разговоре, однако если он будет обладать деньгами, то его будет уважать большинство. Человеку может достаться наследство, и это автоматически делает его выше остальных. Ничего предосудительного, просто это другой век. Некоторые современники могут утверждать, что во все времена ценились деньги.

Да, никто не спорит, деньги тоже ценились, но они не стояли во главе угла. Равно как и сейчас, несмотря на смещенный фокус в сторону денег, мало кто будет отрицать важность таких сфер развития человека, как здоровье и поиск счастья. Просто они ушли на второй план.

Можно перечислять разные эпохи, и в разное время превалировала так или иная ценность. Все озвученные ценности — счастье, ум, здоровье, богатство — все они имеют огромную значимость.

Так зачем выбирать только одну? Один человек способен объединить в себе все эти добродетели. Тем более в наше время относительно доступны все эти знания, если провести ту же сравнительную параллель с более ранними временами, когда ученик проделывал многомесячные путешествия, чтобы добраться до учителя, который мог и не принять его. Важно понимать, как взрастить каждую из этих четырех ценностей, чтобы они все гармонично сочетались в рамках одной личности. Это **один из важнейших законов саморазвития — универсальность.**

ГЛАВА 6. СПОКОЙСТВИЕ — КЛЮЧЕВОЙ АСПЕКТ В САМОРАЗВИТИИ

Универсальность сознания предполагает большую гибкость ума, способного свободно вмещать в себе разные и порой противоречивые концепции. Очень важно воздерживаться от оценочного суждения реальности и ценностей. В предыдущей главе многие читатели, наверное, поддались искушению и подумали, что, мол, вот какие возвышенные были люди в древности, а современники лишь стяжатели. Это было бы неверным суждением. Везде есть свои закономерности: причины, следствия и обратные стороны. Важно встать на сторону наблюдателя, а не стараться дать оценку. Давая оценку, мы прежде всего закидываемся на себе и своем отношении к происходящему.

Научиться всепринимающему сознанию можно очень простым способом — пойти в монастырь и в тишине и покое

развивать в себе универсальное мировоззрение. Но мы с вами, дорогой читатель, легких путей не ищем и будем учиться танцевать под дождем обуревающих нас чувств и эмоций, порождаемых нашим взаимодействием с этим миром.

Воспринимать мир с максимальной адекватностью и воплотить в своем сознании универсальные ценности поможет спокойствие, которое является еще одним из приоритетных законов саморазвития.

Представьте, что вы неторопливо плывете на лодке по ровной глади чистого и спокойного озера в красивом лесу. Воздух свежий и в то же время теплый, вам предельно комфортно, очень приятно наблюдать эту тишину и покой. Можно разглядеть даже цветочки на берегу, услышать пение птичек. Поверхность озера такая гладкая, что можно заметить, как мошकारа садится на воду и оставляет маленькие круги. Вы на лодке — это ваше сознание, а гладь озера — это ваши эмоции. Когда эмоции спокойны, то вы можете наблюдать всю эту красоту. Но представьте, что вы злитесь или гневаетесь, или излишне радостны, и поднимаются волны. Теперь ваше внимание будет полностью поглощено волнами и мыслью, как бы не упасть с лодки. То есть вы сконцентрированы только на себе и своих эмоциях. Не лучше ли вернуться к спокойному озеру?

Очень важно возвращать в себе умение оставаться спокойным в любой ситуации, что позволит наблюдать мир таким, какой он есть. Спокойствие — это своего рода связующий элемент между основными принципами саморазвития. Это как цемент между кирпичами, если его не будет, все рассыплется, даже если у вас самые лучшие кирпичи.

Глава 7. Привычки — программы нашей жизни

Роботы и, впрочем, любая компьютерная техника — это всего лишь оболочки, которые оживляются написанными для них программами. Если сравнить человека с роботом, то такими программами для человека служат привычки. Если

человек многократно повторяет одно и то же действие, то это становится его привычкой, и далее он повторяет это действие автоматически, не задумываясь.

Вся наша жизнь соткана из привычек, зачастую мы просто не отдаем этому должного значения. Мы просыпаемся в своем привычном часовом диапазоне, чистим зубы определенными движениями, умывается водой комфортной для нас температуры, предпочитаем в рационе определенную пищу, разговариваем со свойственной только нам интонацией. Можно затронуть практически каждый аспект жизни, и в его основе будет лежать привычка. Помимо каких-то бытовых сфер жизни, мы также имеем свойство мыслить привычными шаблонами, иметь собственное мнение по отношению к тому или иному явлению, что будет являться всего лишь привычкой думать в таком русле.

Ваше понимание счастья, ваше текущее физическое состояние, ваше материальное благосостояние, ваш уровень развития интеллекта — это многоуровневые комплексы привычек, которые привели и удерживают вас именно на том уровне, на котором вы сейчас находитесь.

Каждый состоит из переплетения различных привычек. Зачастую в современное время люди имеют схожие привычки вследствие развития массовых средств информации. Через фильмы, рекламу, шоу мы впитываем шаблоны поведения и мышления. Покупаем одежду, делаем стрижки, слушаем музыку, исходя из современных веяний. А современное веяние — это не что иное, как многократно показанный образ, который стал привычен и знаком большинству. Привычки прошлых поколений мы перенимаем у наших родителей.

На данном этапе книги очень важно начать осознавать тот факт, что мы постоянно впитываем информацию, считываем ее отовсюду. Многократно повторяющееся становится нашей привычкой. До момента вашего пути саморазвития вас программировало общество. Сейчас вы именно на том уровне развития, который соответствует качеству ваших привычек. Критически важным является научиться управлять своими привычками, что позволит

перепрограммировать жизнь в соответствии вашим искренним мечтам.

ГЛАВА 8. О ПРИВЫЧКЕ БЫТЬ СОВОЙ

Есть такое понятие, как естественное состояние человека, когда мы, не задумываясь, просто живем и нам кажется, что мы именно такие. А когда мы смотрим на спортсмена, то восхищаемся им, и если мы захотим достичь тех же успехов, то нас ждет изнурительный труд. Хорошо, что у кого-то из нас есть привычка тренироваться по часу в день, а для достижения мировых рекордов нужно минимум по 8 часов в день тренировать свое тело. А вот дети спортсменов не испытывают таких трудностей, они видели все свое детство, как их родители вели такой образ жизни. Для них это нормально — пойти в зал с утра и вернуться вечером.

Многие из нас мечтают о богатстве, некоторые даже предпринимали попытки наладить свой бизнес. По статистике, девять из десяти бизнесов прогорают. Очень трудно перешагнуть черту, которая отделяет нужду от сверхдостатка. А вот дети бизнесменов как-то играючи осваивают тонкости ведения дел и зачастую являются успешными в этом. Всю жизнь, с пеленок, их окружала подобная атмосфера и они, не прилагая титанических усилий, не чувствовали чего-то особенного в своих действиях.

Если взять семью наемных работников, то в них текущее социальное положение закрепляется даже на уровне лексики, все говорится в пассивном залоге или от третьего лица: «нам сказали», «если отпустит директор», «если разрешат», «если приказ будет — сделаем». Ребенок в такой семье, когда вырастет, тоже ищет работу и ждет указаний, что и как делать. И это тоже считается нормальным и даже повсеместным.

Наше естественное состояние — это всего лишь программа привычек, которую мы приобрели до текущего момента. Мы считаем себя личностями, такими, какие мы есть, не отдавая отчета, что мы могли бы стать кем угодно, если

бы попали в другую среду. Однако, становясь на путь саморазвития, мы можем «перепрошить» свои программы. Вот почему так важна осознанность, чтобы вы сами смогли отфильтровать пагубные и полезные привычки для построения своей счастливой жизни.

ГЛАВА 9. ПРИВЫЧКАМИ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ

Любую привычку можно привить и от любой привычки можно избавиться. Есть четкие законы приобретения, бросания и эффективности привычек, чему посвящены следующие главы.

Существуют явные привычки: это те, которые уже проявились и влияют на нашу жизнь. А также есть привычки, которые еще не проявились в нас, так как еще не случилась та ситуация, где они могли бы быть задействованы. Например, когда у нас нет собственной семьи, и мы все еще живем с родителями, то мы можем только предполагать, какая у нас будет идиллия в собственной семье. А вот когда в реальной жизни человек обзаводится семьей, то просыпаются привычные шаблоны, заложенные отношениями родителей, и тогда человек вместо того, чтобы строить счастливую семью своей мечты, попадает под власть скрытых привычек и просто копирует роли своих родителей с вытекающими отсюда последствиями в виде семейных ссор.

Есть поверхностные привычки, так называемые физические, например, курить или поздно ложиться спать. То есть те привычки, которые можно осязать. Также есть внутренние привычки, так называемые наши психологические установки. Например, наше отношение к образованию, любви, деньгам. Наш образ мышления.

Классификацию и разновидности привычек можно дробить и бесконечно описывать, но если отойти от абстрактно-физических и временных понятий, то природа всех привычек одна.

Привычка — это знакомый нам алгоритм действия, физического или мысленного планов. Чтобы какое-то

явление стало привычным, мы должны повторить его многократно. Вы, дорогой читатель, таким образом освоили сложнейший мировой язык, русский, в детстве, тысячи раз слышали одни и те же слова от окружающих и научились повторять. Ваш навык разговаривать и понимать русский — это всего лишь результат привычки слышать и говорить одни и те же комбинации звуков. Если вы переедете в другую страну, где нет ваших соотечественников, и не будете соприкасаться с русским языком, то попросту начнете забывать его, появится акцент, начнете думать на другом языке.

Самый важный механизм приобретения или бросания привычки — это повторение или прекращение повторения того или иного действия.

Если брать единичную привычку общего характера, например, начать заниматься спортом или взяться за систематическое изучение иностранного языка, то, чтобы привить новую привычку, нужно делать то, что вы хотите в течение одного месяца и крайне желательно в одно то же время. Если вы хотите бросить привычку, то вам, соответственно, нужно перестать это делать в течение одного месяца. Но это не означает, что вы продержались один месяц, а дальше все будет само как-то идти. Нет. Просто через месяц вам будет гораздо легче это делать или не делать, почти без усилий.

Глава 10. ВАЖНО МЕНЯТЬСЯ КОМПЛЕКСНО И СИСТЕМНО

Важно понимать, что сама по себе единичная привычка — это как один в поле воин. Одна хорошая привычка — это хорошо, но если она единственная, а все остальные пагубные, то это никак не повлияет на улучшение качества жизни. Ровно как и наоборот, если у вас есть небольшая слабость, но всего одна, то это никак не умаляет ваши достижения. Отсюда произрастает такое понятие, как **комплексы привычек**.

Представьте позднюю осень, слякоть, грязь. Начинает идти первый снег, он смешивается с грязью, намокает

и растворяется. Грязь превалирует. Грязь в нашем случае — это контрпродуктивные привычки. Снег — это наши хорошие намерения изменить жизнь. Тенденция поменяется, если снег будет идти постоянно и немного похолодает. Тогда снега выпадет много и он закроет всю осеннюю слякоть. Даже если вы отковыряете где-нибудь кусок грязи, то это никак не повлияет на общую картину. Понятно, что в данном примере есть внешнее обстоятельство в виде низкой температуры, не позволяющей снегу растаять. Однако если снег не выпадет, то его попросту не будет. Если траву не посадить, то она не взрастет. Если не начать меняться и не культивировать хорошие привычки, то жизнь к лучшему вряд ли поменяется.

Поэтому важно смотреть на жизнь комплексно и менять ее системно. Если вы привыкли в свободное время смотреть телевизор, сидеть в социальных сетях, празднично проводить время, часами болтать по телефону, на работе не работать, а решать свои личные проблемы, не повышать свою квалификацию, а придумывать оправдания в виде недостатка времени, тогда вам очень трудно будет привить даже одну простую привычку, например, выучить английский. У вас будут тысячи отговорок.

А когда ваша жизнь окружена хорошими привычками — чтение, спорт, общение по интересам, то все дается легко, любая новая привычка совершенно не обременяет — хочешь записаться в бассейн, а почему бы нет, как раз по пути с курсов по рисованию есть хороший бассейн.

В жизни так и получается, или человек занимается всем подряд, ходит с секции на секцию, или же совсем ничем не занимается. Причем это касается любого возраста. В особую группу риска входят те, кто сваливает всю ответственность за свою деградацию на детей, мол, у меня семья, дети, потому времени нет. «Папа, а почему ты такой толстый?» — «А все из-за тебя, сынок. Я постоянно пихаю себе в рот непомерное количество вредной еды и не могу выделить 20 минут, чтобы поотжиматься и сделать гимнастику. И считаю, что виноват в этом ты, любимый сын».

На данном этапе важно начать осознавать, что менять стоит не отдельные элементы жизни, а полностью стратегию своего развития.

ГЛАВА 11. ПРИОРИТЕТНОСТЬ — ОСНОВА САМОРАЗВИТИЯ

Порой даже кардинально менять ничего не стоит. Можно всего лишь переставить местами привычки в вашей ежедневной шкале. Это одна из основополагающих основ в саморазвитии — приоритетность привычек.

Например, Юля просыпается в 7.00, проверяет свои аккаунты в социальных сетях, прокручивает ленту новостей, завтракает, бежит на работу, а если есть семья, то обслуживает детей и мужа. Придя на работу, Юля заваривает себе чай и болтает с коллегами про то, как прошли выходные, потом кто-то обязательно отвлечет мелким поручением, и вот уже близится обед. После обеда Юля пытается сделать свои служебные дела, возможно не успевает и задерживается на работе. Придя домой, она что-то делает по быту, проводит время с семьей, возможно, попытается сходить в зал или поучить английский, но это будет происходить с трудом, так как она устала. В принципе, ничего особенного, возможно, где-то упрощенный, преувеличенный пример, но это только для наглядности.

А вот представим ту же самую Юлю. Она встает немного пораньше, чтобы сделать домашнее задание по английскому, делает гимнастику, на работе сразу выполняет то, что приносит одновременно пользу и делу, и ей добавку к зарплате. Уже после обеда, ближе к концу рабочего дня, может поучаствовать в праздном разговоре с коллегами и не позволяет нагружать себя мелкими поручениями, отвлекающими от работы. По дороге домой Юля посетит любимые курсы. Дома ее ждет быт, от этого никуда не деться. А вот в последнюю очередь можно поинтересоваться посредством интернета или телевизора, как же там живет остальное человечество.

Заметили ли вы разницу? Привычки одни и те же, только изменена очередность, которая приводит к большей эффективности и результативности.

Поэтому очень важно осознавать приоритетность того или иного действия в жизни и стараться придерживаться этой градации при каждом своем действии. Сперва идут наиглавнейшие дела, потом уже второстепенные.

Даже если у вас будут все привычки правильные, но не выстроенные в правильной приоритетной градации, то это никак не отразится на улучшении качества жизни.

Возьмем к примеру со снегом. Допустим, снега выпало достаточно, чтобы слепить снеговика. Нижний шар в любом случае должен быть самым большим, средний поменьше, на верхушке — самый маленький, а потом уже морковка вместо носа, палки вместо рук. Что-то должно служить основой.

Представьте Костю Цзю или Марию Шарапову или другого именитого спортсмена, который проснулся, поработал в офисе, погонял чай с коллегами, попереписывался в одноклассниках, а вечером ходил в зал, так как завтра у них соревнования. Конечно, у них все наоборот, вечером они только выходят из зала.

ГЛАВА 12. ПРИВЫЧКА №1 — ИНВЕСТИРОВАТЬ В СЕБЯ

В первую очередь важно вкладывать в себя — учить иностранные языки, читать, заниматься спортом. Привычка инвестировать в себя повышает ваш уровень как человеческого индивидуума, профессионала, улучшает здоровье, самочувствие, форму тела, настроение, самооценку, значимость, позволяет тоньше чувствовать мир, делает вас прекрасным примером для подражания своим детям. Поэтому очень важно при любых обстоятельствах не пропускать этот пункт, особенно если вы только начали путь саморазвития. Если нужно, проснитесь раньше, пусть это будет 4–5 часов утра, пересильте себя, чтобы осознать, какое огромное

значение произведет на вашу жизнь одно только признание главенства этого приоритета.

Если какую-то часть не успели, то, конечно, можно перенести в другую часть дня. Люди, которых можно считать опытными на пути саморазвития, коими вы тоже станете, могут выполнять этот пункт в любое время суток. Однако эти люди сознательные, они могут выполнить этот наиглавнейший пункт в конце дня, но начинать занятие они будут на пике сил и концентрации, так как осознают значимость этого приоритета. Это требует мастерства — сохранить энергию к концу дня. Поэтому начинающих я призываю в первую очередь совершать инвестиции в себя любимого, в начале дня.

Следующим пунктом в иерархии приоритетов можно выделить **инвестиции в человечество или в свое дело**, так как это должно приносить пользу другим людям. Этот пункт касается работы или своего бизнеса.

На работе важно работать и делать это эффективно, если у вас свое дело, то заниматься системно. Ровно как наемный работник может халатно относиться к своей работе, так и сам предприниматель стать жертвой прокрастинации. В книге этому пункту посвящена отдельная глава. На данном этапе книги работа и бизнес рассматриваются с точки зрения роли этих сфер в нашей жизни.

Наша профессиональная деятельность — это львиная доля нашей жизни, это и наше призвание, воплощение наших идей, замыслов, амбиций. Это эквивалент нашей пользы другим людям, за что мы получаем средства к своему существованию, то есть деньги.

Следующую группу приоритетов составляет **быт**, который является понятием довольно-таки обширным и от которого никому никуда не деться. Покупки в магазине, уборка дома, решение мелких вопросов — это часть жизни любого землянина. Если вы живете одни, то все делать придется только вам самим. Если у вас семья, то важно научиться распределять обязанности по дому среди домочадцев. Зачастую женщины любят все брать на себя, что неверно, особенно, когда в семье оба работают. Или

родители оберегают детей от ручного труда, выращивая ленивых овощей, что тоже неправильно. В семье за бытом следить намного проще, если иметь здоровые понятия касательно самой семьи.

Если женщина домохозяйка, то обязанности по дому вроде как ее работа, в этом случае нормально, когда супруг принимает незначительную роль в бытовых делах. В общем, случаи разные, и важно подходить к их рассмотрению с адекватностью в суждениях.

Замыкают приоритетную цепочку **развлечения** — фильмы, социальные сети и все то, без чего ваша жизнь совершенно не изменится, и вы ничего не потеряете, если это не сделаете, и у вас не будет сожаления об ушедшем времени.

ГЛАВА 13. САМОРАЗВИТИЕ УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО ОТНОШЕНИЙ

А куда же определить общение с родными, друзьями и знакомыми? Мы люди, нам важно общаться с людьми. Смысл жизни завязан на тех или иных людях. По факту, если мы ведем образ жизни с правильно выстроенными приоритетами, то мы общаемся больше, качественнее и с нужными людьми. Когда мы инвестируем в себя, то даем пример родным: кто-то вдохновится вашим примером, и у вас будут общие разговоры, или вы даже совместно займетесь чем-либо. На работе вы общаетесь с коллегами и клиентами. А если вы любите свою деятельность, то вы опять окружите себя людьми по интересам. Быт и развлечения — это еще один повод для контакта с друзьями и близкими.

Общение нас окружает повсюду, его не выкинуть из жизни, даже если захочешь. Однако правильно расставленными приоритетами в жизни мы можем увеличить ее глубину и ценность. Если вы полдня занимались ерундой, а во второй половине дня пытаетесь наверстать упущенное, то, во-первых, ничего толком не успеете и еще устанете. Общение будет такое же бессодержательное, как и стиль жизни. А еще, когда люди уставшие и неудовлетворенные жизнью,

они отмахиваются от общения и налаживания новых связей, мол, нет времени, устал, дела по дому.

А когда человек прошел половину курса по английскому, прочитал интересную книгу, посмотрел фильм в оригинале, продвинулся в профессиональном плане, за что получил заслуженную прибавку в бюджет, такой человек сияет, делится радостью, хочет добиться еще большего, охотно общается и заряжает всех этой энергией.

Также в соответствии с темой главы уместно упомянуть известную в наши дни историю. Профессор поставил на стол пустую банку и спросил студентов, пустая ли банка. Они ответили, что да, пустая. Когда он заполнил ее мячиками для гольфа и повторил свой вопрос, то студенты ответили, что она уже заполнена. Потом он насыпал туда мелких камешков, гальки, и опять спросил, заполнена ли банка. Студенты сказали, что да, уже точно заполнена. Тогда профессор насыпал туда песок, который окончательно заполнил все пустоты. Тогда студенты уже с точной уверенностью сказали, что банка заполнена. После этого профессор налил в банку кофе, и он заполнил банку тотально. И тогда профессор объяснил, что наша жизнь как эта банка, и мы ее наполняем разными вещами: большие мячики — это самые важные дела, галька — дела меньшей значимости, песок — всякая всячина. Но даже в самом плотном жизненном графике всегда найдется время, чтобы попить кофе со своим другом.

Глава 14. О законе бросания и приобретения привычек

Нельзя просто так взять и полностью отказаться от какой-то привычки или начать что-то делать на профессиональном уровне. Большая ошибка, например, бросающих курить в том, что они пытаются бросить курить одним махом. Терпят несколько дней или недель без сигарет и потом срываются. То же самое происходит с начинающими диету — терпят некоторое время без любимых продуктов, срываются и возвращаются на исходную точку в своей борьбе за красивое тело.

Многие начинают учить иностранный язык или заниматься спортом, вдохновляются на первых занятиях, чересчур усердствуют, занимаясь больше, чем рекомендовал наставник, устают и забрасывают недавно начатое хобби.

Это еще один важнейший принцип приобретения и бро- сания привычек, и его можно образно сравнить с качелями.

Представьте качели, на которых качается ваш друг, они качаются очень сильно, уже ваша очередь кататься и вы ре- шили остановить их. Если их попытаться остановить од- ним движением, то ничего хорошего из этого не выйдет, можно только пораниться. А вот если притормаживать их потихоньку, то постепенно скорость снизится и качели остановятся.

Так же надо поступать с плохими привычками, за один день вы от них не избавитесь, ведь вы их приобретали не один день, а может, и всю жизнь. Возьмем для примера курение. Если обычно человек курит 20 сигарет в день, следующую не- делю можно курить по 15 сигарет в день, еще в следующую по 10 и так далее, пока вы не перестанете курить вовсе.

И вот ваш друг на качелях остановился. Теперь ваша очередь качаться. С одного маха у вас вряд ли получится раскачаться. Вы будете небольшими поступательными дви- жениями раскачивать этот несложный механизм, который доставляет детям столько неопикуемой радости.

По подобному принципу приобретаются привычки, не стоит гнаться за результатом, важно раскатать привычку. Решили начать бегать по утрам? Бегайте по 5 минут в день, че- рез месяц — уже по 10 минут. Важно вводить новую привычку в свою жизнь системно и по нарастающей траектории.

Соответственно, привычка не привьется, если вы качну- ли сегодня раз, а потом качнули через неделю. Важно давать своевременные импульсы вашим жизненным намерениям. А когда амплитуда раскачивающихся качелей будет высокая, то поддерживать высокую скорость намного легче, просто переноса вес назад и вперед. То же самое с нашими привыч- ками, как только мы дадим нашей привычке достаточно им- пульсов, то потом нужно будет только ее поддерживать не- большими усилиями.

ГЛАВА 15. ОЧИСТИТЕ ПРОСТРАНСТВО ВОКРУГ И ВНУТРИ СЕБЯ

Когда мы собираемся готовить какое-то блюдо, то мы убираем все со стола, вытираем его, чтобы он стал чистым, убираем все лишнее и оставляем только те продукты, которые нам пригодятся. Так нам намного удобнее готовить, особенно на ограниченной площади стола.

Перед концертом какой-нибудь знаменитой группы на сцене могут находиться другие люди и вещи. Но, когда начинается сам концерт, сцену покидают все, кто не задействован в представлении, потому что они просто там неуместны в принципе.

То же самое происходит в нашей жизни, в ней важно оставить самое нужное и пригодное для наших целей и избавиться от того, что нам будет только мешать. Самая пагубная привычка почти каждого человека — это захламление своей жизни ненужными вещами, мыслями, действиями и отношениями.

Для наглядности начнем с вещей. Мы идем в магазин, покупаем вещи, потом идем в другой магазин, покупаем шкаф для этих вещей. Один комплект посуды, потом другой, потом шкаф для этой посуды. А реально мы пользуемся каждый день от силы 20 % от всего, что у нас есть.

С одной стороны, пускай себе лежат эти вещи, я куплю себе еще, если захочется. Жалко что ли? Конечно, не жалко, большинство людей так делает всегда. Но, если б эти вещи просто лежали и никак не влияли на нашу жизнь, то пусть лежат, а они ведь воруют нашу жизненную энергию и драгоценное время.

В итоге:

- мы тратим деньги, которые зарабатывали своим временем;
- мы тратим время на поход за этими вещами;
- мы тратим деньги на покупку и обслуживание места для хранения этих вещей;
- мы занимаем полезную площадь в нашем доме;

- мы тратим больше времени на то, чтобы найти нужные вещи;
- мы тратим время на уход за этими вещами.

Одна хорошая привычка может упростить вашу жизнь и подарить много свободного времени, места и денег. Выбросьте все то, чем не пользовались больше года, включая мебель, шкафчики, посуду, одежду, файлы на компьютере, фото.

Потом через время спросите себя, изменилось ли что-нибудь, не хватает ли чего-нибудь? Ответ будет однозначным, что стало как-то свободнее, все необходимое под рукой, очень легко и быстро находится, а про выброшенное никто и не вспоминает, потому что оно не нужно.

То же самое происходит с нашими мыслями. Среднестатистическому человеку свойственно думать о многих вещах одновременно. Мы можем готовить суп и думать, как завтра поведем ребенка на школьный концерт.

Зачастую наши мысли бесполезны и опять же тратят наше время и силы. Не зря на Востоке, преимущественно в самых древних духовных учениях, буддизме и даосизме, спокойный ум — это своеобразный культ. Цель подобных духовных практик — добиться состояния бессмыслия.

Воспоминания прошлого вообще бесполезны, так как это уже прошло. А предсказывание будущего тщетно, так как потом мы больше расстраиваемся от того, что наши ожидания не оправдались. И мы не наслаждаемся текущим моментом, а примеряем его к нашим ожиданиям.

Отказаться от мыслей очень страшно. Кажется, что ты что-то пропускаешь, что-то очень важное сейчас решается в твоей голове. Но, наоборот, когда затихают мысли, приходит внутреннее расслабление, и начинаешь замечать вокруг себя больше.

Полностью отказаться от мыслей сложно. Приходится что-то анализировать, сравнивать. Но все же большую часть времени правильнее наслаждаться безмолвием своей души.

Лишними могут быть как люди, которые нас окружают, так и наши действия. Например, мы из вежливости можем

выслушивать неинтересного человека, и даже когда у нас важные дела, мы не говорим прямо, что нам, во-первых, неинтересно, а во-вторых, нужно делать что-то поважнее этого пустого разговора. Также неумение сказать «нет» является слабым качеством характера, хотя и без вас прекрасно бы обошлись. Одно дело — реально помочь человеку, а другое — из раза в раз втягиваться в пучину чужих проблем и обстоятельств.

Вроде все по отдельности очень даже безобидно, но если соединить все лишнее вместе, то мы много времени нашей жизни тратим на ненужные вещи, которые не только не делают нас счастливее, но и отнимают время и силы. Как перед приходом гостей мы всегда убираем в доме, так и перед приходом новых привычек важно навести порядок в своей жизни.

Глава 16. Упростить — увидеть самое ВАЖНОЕ

У подавляющего большинства людей существует такое свойство мышления, как усложнение процессов. Если разбираться в каждом явлении нашей жизни, то, конечно, мы обнаружим массу нюансов и факторов, влияющих на наблюдаемое явление. Мир многогранен, противоречив, непредсказуем, удивителен. Однако это не синонимы к слову «сложный». Сложным мы обычно называем то, что не можем понять. Когда учитель рассказывает нам то, что сам до конца не понимает, то нам кажется это сложным. А ведь есть такие учителя, которые о высокотехнологичных и наукоёмких вещах говорят так понятно, что мы удивляемся, как просто все устроено.

Также упрощение — это не синоним слову «обобщение». Когда мы обобщаем, то мы зачастую навешиваем удобный ярлык, все под одну гребенку стрижем. А **когда упрощаем, то стараемся увидеть самое важное.**

Если человек все усложняет, то это также может значить, что он пытается найти или выдумать обстоятельства, почему ему не надо делать этого. А когда человек

упрощает, это верный знак того, что он пытается найти решение и отделяет главное от второстепенного.

Если касаться саморазвития, то можно пойти по пути собирания мнений, углубления в концепции, осмысления всех идей. В конце такого пути наши мозги закипят и породят растерянность. Возможно, вы замечали людей, которые очень эрудированны, знают много фактов, но как-то не приспособлены к жизни и даже простому человеческому общению. То есть они нагружены знаниями, которые наверняка формируют их картину мира, но эти знания не дают человеку понимания устройства мира. Как будто они в своей каше варятся и не могут узреть простых вещей.

Существует другой путь саморазвития, который соответствует идеям, описанным в книге. Это путь выделения действительно важного. Возможно, вы забудете о некоторых практических приемах, но самое ценное — это понимание простых принципов.

Уже достаточно много написано до этого момента. Главы расположены в том порядке, в котором одна логически сменяет другую, чтобы легче усваивалась информация. Я не давал вам никакой классификации. Вот как раз для примера упрощения мы сделаем резюме написанного.

Существуют три фундаментальных закона саморазвития: универсальность, приоритетность и спокойствие. Универсальность помогает нам развивать в себе все четыре добродетели одновременно — счастье, ум, здоровье, благосостояние.

Приоритетность помогает нам выстроить свою жизнь через призму важного и второстепенного. Спокойствие — это объединяющая гармония всех идей, помогающая добиваться счастья.

Главное оружие перемен — это привычки, которые программируют нашу жизнь. Мы можем менять привычки, делая что-то или переставая делать на протяжении месяца. Важно меняться комплексно и делать это постепенно.

Довольно-таки просто. Если вы пройдете путь саморазвития, то ваша концепция мира может еще упроститься. Для примера приведу свое видение мира, которое

я сформулировал всего в трех законах любви. Важно заниматься тем, что ты любишь, жить с тем, кого любишь и чтобы поступки, слова и мысли формировались с любовью.

ГЛАВА 17. ТРИ ЗАКОНА ЛЮБВИ В ОСНОВЕ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРЕМЕН

На тему любви существует очень много цитат и афоризмов, причем любви в разных ее проявлениях — к другому человеку, жизни, поступкам, своему призванию. Любовь нельзя пощупать, измерить, взвесить, сфотографировать и показать со словами «Вот так она выглядит». Любовь — это то, что находится между нашими мыслями, словами и поступками. Но мы всегда чувствуем ее присутствие, когда все вокруг озаряется смыслом и радостью. Мы также чувствительны к ее отсутствию, когда теряется понимание, зачем мы живем и что-то делаем. Любовь является важнейшим фактором в саморазвитии и важнейшим инициатором, спутником и следствием перемен в жизни любого человека. Для простоты восприятия я выделил три закона любви на пути перемен:

1. ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ЛЮБИТЕ

Если вы начнете проходить тренинг или читать книгу на тему поиска своего призвания, то почти везде это будет шаг номер один — найти занятие по душе. С виду банальная мысль, но не так просто определиться с выбором своей трудовой деятельности.

Почему так важно делать именно то, что любишь?

А потому что есть еще другие факторы успеха: много работать, непрестанно повышать свой профессиональный уровень, постоянно преодолевать трудности. Если вы не любите то, чем вы занимаетесь, то рано или поздно вам надоест ваша работа, для вас будет пыткой заниматься каждый день тем, что вас не вдохновляет. Результаты вашей деятельности будут соответствующие. А вот делая то,

что вы любите, вы постоянно будете преисполнены энергией, идеями, вдохновением. А при системной и продолжительной деятельности в таком русле вы обязательно придете к успеху.

Как найти дело своей жизни? Здесь существуют свои правила. Во-первых, важно делать то, что у вас лучше всего получается или, может быть, то, что вы охотно делаете, но не находите на это времени. Во-вторых, то, что вы делаете, должно быть в тренде, то есть, должно быть востребованным другими людьми. В-третьих, это проистекает из предыдущего пункта, важно, чтобы ваша деятельность приносила пользу людям. И в-четвертых, привносите свою изюминку в работу. Важно, чтобы вы смогли четко осознавать, почему именно вы, а не кто-либо другой делает вашу работу лучше всех.

Но ключевым фактором в понимании своего профессионального предназначения лежит эмоция. Вы, наверное, замечали, что, занимаясь тем или иным делом, вы увлекаетесь, вам всегда интересно, вы можете об этом разговаривать часами, для вас это имеет смысл. Вы как будто наполняетесь энергией и начинаете притягивать благоприятные события и интересных людей. Важно научиться распознавать эту эмоцию страсти в себе, доверять ей и развивать свои профессиональные навыки через призму этого влечения.

2. ВЫБИРАЙТЕ В СПУТНИКИ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОГО ЛЮБИТЕ

Многие продвинутые психологи сходятся во мнении, что в самом начале союза мужчины и женщины должно лежать чувство взаимного влечения. Проще говоря, мы должны влюбиться, хотеть проводить друг с другом время, заниматься любовью, строить совместное будущее. Однако это чувство не длится вечно, и поэтому важно развивать отношения и находить как можно больше точек соприкосновения: совместная деятельность, хобби, интересы, времяпровождение.

Построить гармоничные и долгосрочные отношения — целое искусство. Часто мы начинаем уделять этому аспекту внимание только тогда, когда несколько раз не сможем сохранить союз с близким человеком. Кто-то впадает в крайности и начинает бояться новых отношений и остается один. Кто-то выбирает, с кем провести остаток жизни по внешним факторам, которыми могут являться хороший заработок или умение создавать уют в доме. Но без любви этот комфорт теряет ценность. Самым правильным вариантом является улучшение себя, чтобы понимать суть, и быть способным построить новые счастливые отношения. Заметьте, что этот пункт очень схож с поиском своего призвания. Важно не только любить то, что делаешь, но и развивать этот талант согласно текущим жизненным обстоятельствам, не сдаваться, пробовать еще и становиться лучше.

3. УМЕЙТЕ ЛЮБИТЬ

Можно начать не с любви к планете или всему человечеству, а хотя бы потренироваться на себе, чтобы убедиться, что вы умеете. Тема очень дискуссионная, потому постараюсь дать больше примеров. Ответьте, пожалуйста, что является любовью, а что нет в вопросах ниже.

- Вы заставляете себя сидеть на нелюбимой работе или пытаетесь найти деятельность, от которой ваша душа бы ликовала?
- Вы дали своему телу необходимое количество движений и свежего воздуха или пересаживаете свою пятую точку с места на место в душных помещениях?
- Вы кормите свое тело тем, что вам кажется вкусным или тем, что является полезным?
- Вы обеспечиваете себе лучшее будущее, обучаясь чему-то новому, или заполняете свое время развлечениями?
- Вы говорите человеку слова, чтобы задеть его или поддержать?

- Вы бросаете мусор мимо урны, потому что вам тяжело нести эту бумажку или вы не задумывались о любви к пространству?

Логикой этих вопросов, на которые вы, скорее всего, ответили правильно для себя, я хотел показать, что наши слова и поступки тоже могут быть пронизаны любовью. Критерия количества любви в наших действиях нет. Можно всегда найти себе оправдания, обосновать плохой поступок или бездействие. Внешне может показаться, что перед вами прекрасный человек. Но без любви в наших мыслях, словах и делах жизнь теряет смысл ровно так же, как занятие нелюбимым делом или расставание с любимым человеком. Любовь — это путь, который никогда не поздно начать.

ГЛАВА 18. САМОРАЗВИТИЕ ВЫГОДНО ТОЛЬКО ВАМ САМИМ

Человек, который занимается саморазвитием, никому не выгоден, кроме вас самих. Встав на путь саморазвития и культивирования осознанности, вы не будете скупать ненужные товары, скорее всего, не будете брать кредит, будете следить за своим здоровьем, не будете обращаться в медицинские учреждения без реального повода, не будете скупать медикаменты, не будете гнаться за рекламируемыми трендами, в силу постоянного повышения вашего уровня, вы станете дорогим специалистом, задешево вас уже не купишь, увольнением не пошантажируешь.

Если взять любую страну, где проживают миллионы жителей, люди в ней не хаотично существуют, есть порядок, и он управляем. В каждой стране, и даже на надгосударственном уровне, есть системы управления населением.

Для системы вы, как человек, который саморазвивается, скорее враг, чем союзник. Поэтому не стоит ожидать от системы управления массами каких-то благоприятных, содействующих вашему саморазвитию шагов. Если

взять страны постсоветского пространства, то население в своем большинстве постоянно ждет чего-то от государства: то зарплаты повыше, то образование лучше, то медицинское обслуживание качественнее. Государственный аппарат создан не для того, чтобы водить каждого «за ручку». Да, государство задает какие-то стандарты, а точнее минимумы, за которые нельзя ниже опускаться. Но основная функция сводится к наведению порядка на подконтрольной территории в целях тех или иных политических сил.

Для системы важно, чтобы вы были послушными, предсказуемыми, а для этого вы должны слушать именно тех учителей, которых назначит вам именно система, будь то учителя в школе, ведущие телепередач или какие-либо эксперты.

Вступая на путь саморазвития, вы становитесь неподконтрольными. В самом начале книги я вам сказал, чтобы вы не искали себе кумиров и шли именно своим путем. Даже я по ходу повествования непрестанно подбираю такие мыслеформы, чтобы не вызывать у вас предвзятость, чтобы вы развивали свою личную осознанность. Самостоятельность мышления — это одна из основ безопасности вашего счастья. Также впредь вам стоит думать о таком аспекте, как информационная безопасность.

Глава 19. Пропаганда и информационная безопасность в контексте саморазвития

Существуют системные наработки, написаны книги, составлены методологии, выявлены закономерности по тому, как управлять большими массами людей. Пропаганда стала уже научной технологией, которая объединяет в себе не просто какие-то пустые слова, а совокупность глубинных знаний человеческой психологии, достижения информационных технологий, постоянный сбор статистики и выявление моделей нашего поведения. В настоящее время система пропаганды настолько тонко проработана и отточена на

практике, что обычному человеку, который не осознает ее влияние, очень трудно что-либо противопоставить. В обход вашей воле и вниманию могут навязываться любые установки. Поэтому очень важно, чтобы вы задумывались об этом аспекте, как о реальной опасности, это реальнее и опаснее, чем встретить, например, дикого зверя без оружия. Вот зверя вы вряд ли встретите, а пропаганда воздействует на вас ежесекундно.

Вот вроде у вас появилась мотивация изменить жизнь, вы твердо зарядились намерением пройти до конца путь по улучшению себя и жить осознанно, вы обложились книгами, постоянно подогреваете свою мотивацию лучшими фильмами, начали вести активный образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться.

Вроде кажется все, победа. Но, откуда-то закрадываются сомнения, а нужно ли это, ведь другие живут, не заботясь о том, что вам стало важно. Откуда-то появляется лень, появляется безразличие или же противоположные вашему новому образу жизни желания, не те мысли, действия.

Какое-то время нам удастся противостоять призракам прошлого, но зачастую описанные симптомы являются первыми признаками поражения, и через какое-то время большинство бросает начатый путь перемен. Люди в своем подавляющем большинстве в данной ситуации перекладывают всю ответственность на жизненные обстоятельства: работа, семья, дети, отношения. Или же находят оправдания и самообман общего характера: «начну с понедельника/нового года», погода меняется, вспышки на солнце, или просто «это не мое».

Однако зачастую виной служит **информационное влияние извне**, о котором мы даже не подозреваем, и **большая зияющая брешь в нашей информационной защите**. Ее просто нет, такого понятия даже нет применительно для отдельной личности. Хотя это является одним из фундаментов успеха счастливых перемен в жизни. Этому аспекту саморазвития и посвящена глава — могущественным и незаметным техникам пропаганды и в первую очередь способам защиты своего мировоззрения от внешних манипуляций. Мысленное возвращение к написанному и осознанному вами в этих

строках предостережет вас от угроз, которым вы, возможно, не придавали значения до этого момента.

По тексту главы будут следовать размышления Эдварда Бернейса, автора книги «Пропаганда» и основателя пропаганды как науки массового убеждения, основанного не на разуме, а на манипуляции подсознательными чувствами и импульсами, и Йозефа Геббельса, начальника управления пропаганды Германии, чье имя стало нарицательным и его до сих пор связывают с устрашающе сильным влиянием на массовое сознание.

Существуют условно три уровня управления массами. К первому уровню относится **концептуальное управление**. Это то, во что мы верим, какой является жизнь, что хорошо, а что плохо. Как устроен мир, что нужно делать, когда вырастешь. Концепцию мира в наших головах формируют с рождения при воспитании, в школе, высших учебных заведениях, посредством СМИ и массовой культуры. Массы следуют этим программам бездумно. В этом есть как плюсы, так и минусы. Цель статьи: определить степень влияния этого фактора на нашу жизнь и уметь противодействовать ему.

«Разум человека — это смесь унаследованных предрассудков, символов, клише и словесных формулировок, полученных от лидеров. <...> Всеобщая грамотность дала человеку не разум, а набор штампов, смазанных краской из рекламных слоганов, передовиц, опубликованных научных данных, жвачки, желтых листков и избитых исторических сведений — из всего, чего угодно, но только не из оригинальности мышления. У миллионов людей этот набор штампов одинаков...» — Эдвард Бернейс, австро-американский «первопроходец» в области связей с общественностью и пропаганды, объединивший идеи о психологии толпы Гюстава Лебона и Уилфреда Троттера с психоаналитическими идеями своего дяди Зигмунда Фрейда.

Другие два фактора не относятся к теме главы, поэтому просто коснемся их для полноты мысли. **Второй уровень контроля масс — финансовый**. В любой стране экономические системы устроены таким образом, что все должны нуждаться. Эта нужда держит в определенном

повиновении большую часть людей. Для бунтарей существует третий уровень глобального управления — физический. Численность внутренних войск и сил правопорядка редко уступает в какой либо из стран вооруженным силам страны.

Вернемся к концептуальному управлению. Вспомните тот день, когда вы решили изменить свою жизнь. Этот день был первой успешной попыткой выйти из под контроля навязываемых идей и программ жизни. Вас попросту перестало устраивать то, куда вы катились. Вы сделали шаг к переменам. Это здорово. Но вы скорее всего не осознали, из каких сетей вам удалось на мгновение вырваться. Эта система пропаганды настолько масштабная, проработанная и скрытная, что очень сложно ее отследить, особенно непосвященным.

«Нами управляют, наши сознания целенаправленно формируют, наши вкусы унифицированы, наши идеи навязываются нам людьми, о которых мы никогда не слышали. Как бы мы к этому ни относились, фактом остается то, что в почти каждом акте нашей жизни, в сфере политики или бизнеса, нашего общественного поведения или нашего этического мышления над нами господствует относительно малое число лиц, крошечная доля от наших десятков миллионов, которые понимают процессы массового сознания и социальные модели поведения масс. Именно они держат в руках поводья, которые управляют общественным сознанием и сдерживают социальные силы, а также изобретают новые способы установления контроля над миром» — Эдвард Бернейс, основоположник пропаганды.

Эта идеологическая машина ежесекундно воздействует на нас с вами. Развитие информационных и технических технологий в совокупности с веками накопленными знаниями, позволяют правящим кругам создавать базы данных и вычислять алгоритмы человеческого поведения. Одним словом, определенный малый круг людей знает о людях больше, намного больше, чем мы знаем себя. Соответственно управлять и корректировать концепцию жизни в головах людей они могут с особой виртуозностью.

«Они пользуются тем, что средний, порядочный гражданин не в состоянии поверить в то, что можно лгать с такой наглой и бесстыжей беспечностью, с которой лгут они. Чем чудовищнее ложь, тем легче в нее поверят» — Йозеф Геббельс, начальник управления пропаганды Германии.

«Современная пропаганда — это последовательная, достаточно продолжительная деятельность, направленная на создание или информационное оформление различных событий с целью влияния на отношение масс к предприятию, идее или группе. Невидимая власть концентрируется в руках немногих потому, что манипулирование социальной машиной, контролирующей взгляды и позицию масс — занятие дорогостоящее» — Эдвард Бернейс, «Пропаганда».

С этим мировоззренческим давлением мы вряд ли что-то сможем сделать, разве что стать, например, президентом и повлиять на процесс. В нашей с вами ситуации, я имею в виду обычных людей, мы можем защититься от информационного воздействия.

Это очень важно особенно на начальных этапах жизненных перемен. И когда вы достигнете полной осознанности и ваши решения и действия будут произрастать изнутри и у вас пропадет страх действовать вопреки общепризнанным устоявшимся канонам, тогда можно считать, что вы освободились от «матрицы». Это чувство ни с чем не спутаешь. Внешнее информационное воздействие на вас больше не будет иметь веского воздействия. Вам станет все нейтрально. Как небо, ему все равно, кто считает себя хорошим, а кто плохим. Оно просто есть и не важно, каким оно является и для чего оно предназначено.

Глава 20. Основы информационной безопасности

1. Очень важно понимать цель информационного управления — мысленный раздрай, чтобы люди не воспринимали все в единстве и взаимодействии. Смысл — лишить вас осознанности. Да, какие-то крупницы знаний вам будут

доступны, но не в целостности. Осознанными людьми невозможно управлять, на эту тему публично высказывались власть имущие. Поэтому важно всегда помнить, что в любой потребляемой вами информации заложена потенциальная для вас опасность, избегайте бесконтрольного получения информации, потому что вы можете даже не осознать тот момент, когда вы перестанете воспринимать действительность объективно.

«Сегодня ни один серьезный социолог не поверит в то, что глас народа выражает какие-то священные, особо мудрые или величественные мысли. Голос человека лишь озвучивает мысли человека, а мысли его зависят от лидеров его группы, которым он верит, а также от людей, которые умеют манипулировать общественным мнением» — Эдвард Бернейс, «Пропаганда».

2. Многие люди сами являются участниками этой системы пропаганды, не осознавая этого. Если объяснить простым языком, то практически все люди, от рядовых граждан до важных публичных персон и экспертов, не говорят об истинной реальности. Они всего лишь комбинируют заложенные в них клише и выдают за свои мысли, таким образом плодя информацию бездумно, не осознавая себя системой. Мы все используемся «в темную» для своего же контроля. Поэтому не стоит доверять «профессорам с научными степенями», тем более, если они выступают по телевизору.

«Любое сообщество — социальное, религиозное или политическое, имеющее определенные убеждения и письменно либо устно знакомящее с ними окружающих, занимается именно пропагандой» — Эдвард Бернейс, «Пропаганда».

3. Мы очень сильно зависим от мнения большинства. Вы даже можете согласиться с тем, что считали неправдой и nonsensом несколько минут назад, если большинство будет так утверждать. Очень рекомендую ознакомиться с экспериментом советских ученых, который называется «черная и белая пирамидки», где большинство поговору

утверждало, что черная пирамидка является белой, а вновь пришедший участник эксперимента начинает соглашаться с этим абсурдом. Поэтому важно всегда осознавать, что большинство может заблуждаться, а вы нет.

«Человек — существо общественное, он ощущает себя частью стада, даже когда сидит один в пустой зашторенной комнате. Сознание его сохраняет шаблоны, впечатанные туда влиянием группы» — Эдвард Бернейс, «Пропаганда».

4. Вас будут воспринимать враждебно, если вы не принимаете точку зрения большинства. В каждом школьном классе, студенческой группе, рабочем коллективе, есть свой бунтарь. Чаще всего к таким людям, которые думают в разрез с остальными, относятся враждебно. Поэтому будьте готовы к негативному восприятию окружающими. Это временное состояние. Большинство неоднородно, их просто на короткое время объединила ненависть к инакомыслящему.

«... Психические характеристики группы отличаются от психических характеристик отдельного человека и что группа подчиняется импульсам и эмоциям, которые не могут быть объяснены с помощью наших знаний об индивидуальной психологии. Естественно, возник вопрос: если мы поймем механизм и мотивы группового сознания, не сумеем ли мы контролировать массы и управлять ими по собственному желанию и без их ведома? Практика пропаганды последних лет подтверждает: да, это возможно, по крайней мере, до определенного предела и в определенных границах» — Эдвард Бернейс, «Пропаганда».

«У общественности есть собственные стандарты, запросы, привычки. Вы можете изменить их, но упаси вас бог пойти против них» — Эдвард Бернейс, «Пропаганда».

5. Основной инструмент воздействия на население — это популярная культура. Поэтому совет прост — не смотрите и не читайте популярное, или делайте это крайне редко и максимально осознанно.

«Огромным потенциалом в области пропаганды обладает современное американское кино. Оно является прекрасным средством распространения идей и взглядов» — Эдвард Бернейс, «Пропаганда».

6. Пропаганда часто выстраивает сложные концепции, неизменно усложняя даже самые простые вещи. Ведь цель «зомбирования», как вы помните из первого пункта, это не дать вам воспринимать действительность такой, какой она является. Ироничный пример пришел в голову: в школе 11 лет учат английский, потом 5 в университете, а Present Perfect на всех наводит ужас, так как кажется запутанным лабиринтом. Хотя разобраться в этом совсем не стоит труда. Так и в жизни, пропаганда предлагает каждому разные сценарии, но, выбирая любой, мы воспринимаем жизнь сложной, разнообразной, где порой трудно принять решение.

Однако если жить осознанно, то вы четко поймете, что для счастливой жизни нужно понимание и применение в жизни простых истин, большинство из которых описаны в этой книге.

«Все гениальное просто, и все простое гениально. Мелким людишкам нравится скрывать свою ничтожность за сложными вещами» — Йозеф Геббельс, начальник управления пропаганды Германии.

7. Мы сами себя контролируем, мыслями и страхом осуждения. Какого-то специального человека, который сидит и за вами наблюдает, нет. Ваше поведение запрограммировано непрестанно сыплющимися на вас установками СМИ и общества.

Как уже оговаривалось в первых пунктах — чужие мысли всегда будут казаться своими. Но нам важно добиться состояния, когда наши решения будут произрастать изнутри. Так как отличить навязанные мыли от реальных? Чужие мысли часто шаблонные, к ним приходят многие люди. А к пониманию своей жизни, своей конкретной ситуации ведет только одна своя дорога.

Решение не может быть правильным или неправильным. Если вы учитываете все факторы, то отпадает однобокое суждение. Такой образ мышления важно сделать привычным и в дальнейшем опираться на ощущения.

8. Реально то, во что вы верите. Существует теория, которая находит все больше обоснований и даже физических лабораторных подтверждений, что вначале появляется мысль, а потом реальность подстраивается под эту мысль. Например, вы подумали, что возможно раньше существовали люди великаны и наверняка через какое-то время археологи откапают большие кости древних людей, подтверждающие эту теорию. Это вообще парадоксальная мысль, которая является сомнительной, но в тоже время ставит все остальное под сомнение.

Почитайте на досуге про самый знаменитый эксперимент квантовой механики, который повторяли чаще любого другого, из-за его ошеломляющих результатов и желания ученых лично подтвердить результаты теста. У эксперимента нет названия, вы можете найти его по запросу в поиске «эксперимент с двумя щелями квантовая физика». Зная результаты того эксперимента, трудно отрицать идею, что наше сознание создает реальность.

Если вы начнете осознанную жизнь, то заметите гораздо больше доказательств того, что своими мыслями мы формируем события и меняем реальность.

9. Продолжайте непрестанно развиваться, эволюционируйте, становитесь лучше, продолжайте интересоваться разными сферами, ищите свое предназначение. Это единственный выход свободной счастливой жизни.

«Покой — родитель всех великих мыслей. Худший враг любой пропаганды — интеллектуализм» — Йозеф Геббельс, начальник управления пропаганды.

10. Вы не одни. Порой кажется, что вы выступаете против всего человечества со своим навязчивым желанием

свободы. Ведь живут же люди как-то, просто за них кто-то решает основные вопросы. Даже больше скажу, пропаганда также имеет положительные стороны и люди подверженные «правильным установкам», являются более органическими личностями, чем те, кто пытаются найти свой путь сами. Но это не всегда так, и в коррумпированном обществе, всегда есть риск, что контроль над головами попадет в плохие руки. Поэтому лучше иметь свой собственный выбор.

ГЛАВА 21. НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЖИЗНЬ НА ЗАВТРА

Человеческой натуре свойственна такая слабость, как откладывание жизни на завтра. С понедельника начну бегать, после Нового года начну изучать английский, со следующего месяца запишусь в бассейн, как-нибудь слетаю в Таиланд, возможно, когда-нибудь попробую подумать об открытии своего дела. Конечно, у каждого человека, произносящего эти слова, есть свои веские обстоятельства, такие как: нехватка времени, денег, решимости. Можно подождать пару-тройку лет, а там посмотреть и решить, может еще подождать. Интересно, откуда у всех такая уверенность, что наступит завтра? Даже, если вы проживете все 100 лет, они пролетят мгновенно. То, что вы можете сделать сегодня, совсем не означает, что вы сможете сделать завтра, в связи с той же старостью. То, чего вам хочется сейчас, через год может потерять актуальность, и вам уже будет безразлично.

Отведенный нам отрезок жизни ограниченный, он имеет конец. Ваша жизнь не будет продолжаться бесконечно. Есть ли жизнь после смерти, мы точно не знаем, и стоит исходить именно из этого умозаключения. Кто-то покинет этот мир в 30, 40, 50, 60...ну в 120 лет... Мы все с вами постепенно уйдем.

О теме смерти не принято говорить открыто, считается, что это слишком негативно. Это естественная тема, такая же, как и восход, и заход солнца или смена сезонов.

Очень важно помнить о таком факторе нашей жизни, как ее окончание, которое может наступить когда угодно.

Поэтому очень важно не откладывать на завтра саму жизнь. Если вы хотите что-то попробовать, то важно попробовать в ближайшее время. Если решили изменить свою жизнь, то дочитывайте книгу и со всей решимостью делайте это. Если мечтали посетить какую-то страну, начните уже узнавать, что для этого нужно сделать. Если хотели заниматься делом своей жизни, то составьте бизнес-план и пробуйте.

Непрестанное осознание временности своего пребывания на земле возвращает самые высокие нравственные идеалы. Если любить — то по-настоящему, если что-то делать — то с душой, если мечтать — то искренне. Откладывать больше нельзя!

Глава 22. РАЗВИВАЙТЕ ПРИВЫЧКУ СПОКОЙСТВИЯ

Книга начинает перетекать в практическую плоскость. На ее страницах мы уже определили спокойствие как один из главнейших факторов саморазвития. Спокойствие позволяет вмещать в сознании всю многогранность жизни, оставаться на стороне наблюдателя и адекватно относиться к происходящему. **Только будучи спокойным, можно добиться абсолютного счастья.** Опять же, не стоит путать спокойствие с такими понятиями как флегматичность, апатичность и безразличие. Спокойствие — это способность контролировать свои эмоции, удерживать эмоциональный баланс, не позволять чувствам дестабилизировать объективное восприятие жизни. В этой связи очень важно научиться такому навыку как спокойствие.

Важно научиться не злиться. Когда мы злимся, мы теряем энергию. Возможно вы даже замечали, что после того, как мы испытали эту негативную эмоцию, то чувствуем упадок сил. Также не стоит ругаться с другими людьми, что тоже отнимает очень много жизненной энергии. Лучше воздерживаться от участия в ссорах, тем более принимать чью-то сторону. Здесь не идет речь о равнодушии, малодушии и о том, что нужно оставаться в стороне. Смысл в том, чтобы

не терять объективность суждения и не становиться участником конфликта. Будучи нейтральным, вы имеете шанс мирно урегулировать даже чужую ссору, если вы вовлечетесь, то уже будете необъективны и только усугубите дело.

Излишним также бывает переживание о случившемся, которое никак не помогает, но забирает душевные силы. К эмоциональной вовлеченности можно отнести наши расстройства из-за неудач. Когда мы не видим полной картины, некоторые вещи нас расстраивают. Но жизнь идет и наступают новые периоды, заканчиваются старые циклы, и по прошествии какого-то времени вы поймете, что зря переживали. А пустые переживания — это, опять же, потеря связи с реальным миром.

Очень важно стараться развивать в себе способность понимать все стороны жизни. Принцип «это хорошо, а это плохо» совершенно не работает в мире саморазвития. Всегда есть причина и следствие, важно научиться различать эти взаимосвязи.

Аналогичная ситуация происходит с эмоциями, которые мы привыкли называть положительными. Вы, наверное, замечали, что когда долго посмеешься, то через какое-то время наступает упадок сил. А если сильно порадуешься, то через какое-то время даже немного грустно становится. Важно научиться контролировать положительные эмоции и не позволять им выходить на первое место, так как это дебалансирует общий эмоциональный фон.

Опять же, акцентирую ваше внимание, дорогой читатель, что ни в коем случае не стоит подменять понятия. Речь не идет о том, чтобы быть черствым, угрюмым молчуном, нейтральным ко всему. Смысл главы сводится к тому, чтобы объективно воспринимать свои эмоции, не умаляя и не придавая излишней значимости любой из них. Вы так же будете продолжать их испытывать, просто важно осознавать, что это одна и та же энергия, перетекающая в разные формы и принимающая разные облики, будь то страх, горечь, веселье, любовь.

Если взять основные жанры фильмов, то можно выделить те, которые заставляют нас смеяться, плакать или

бояться. Чувство — это один и тот же феномен, имеющий много граней. Не стоит заикливаться на одной из них.

ГЛАВА 23. СПОКОЙСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ С МЫСЛЕЙ

Чтобы удерживать спокойствие, важно понимать принцип того, как проявляются эмоции. В одной из предыдущих глав мы рассматривали пример с качелями, что просто так их не раскачать и просто так не остановить. Этот образ был использован применительно к приобретению и бросанию привычек. Но также он прекрасно иллюстрирует появление и затухание эмоций. Эмоция просто так не появляется на ровном месте, ей предшествует сначала мысль, потом — слово, в последнюю очередь уже действие.

Вы моментально не разозлитесь. У вас вначале появится мысль о несоответствии происходящего с вашими ожиданиями. Затем, когда вы достаточно «накрутите себя», будет произнесен гневный комментарий. А уже после словесной перепалки возможен физический конфликт. Утихомирить разбушевавшихся участников конфликта не так просто. Дерущихся вначале разнимают, потом увещевают словом, уже потом доходит до разума мысль, что ссора была напрасной.

Важно научиться брать эмоцию под контроль еще на уровне мысли. Так как далее уже эмоция берет нас под контроль. То же самое со страхом, если мы на начальном этапе осознаем, что страх необоснованный, то мы не будем загонять себя в потемки подсознания словами и действиями.

Опять же, не стоит искать крайности в этой главе. Эмоции выражать стоит, нет ничего плохого, если вы засмеетесь во все горло посреди большого количества людей, или же расплачетесь от переизбытка чувств. Эмоции выражать нужно, они и есть жизнь, без них все потеряет смысл. Речь идет о понимании своих эмоций, об осознании силы воздействия на нас, об их подконтрольности, о приоритете спокойствия как способности воспринимать эмоции в совокупности, а не в фокусировке на некоторых.

Когда мы чувствуем мир через призму спокойствия, жизнь становится намного ярче, прямо переливается красками и блестками, эмоции становятся более искренними и глубокими.

Я, как автор книги, отдаю себе отчет в том, что в одной главе пытаюсь вложить смысл восточных мировых религий и, возможно, это будет восприниматься некоторыми читателями противоречиво. Спокойствие — это очень тонкая тема, осознать которую и научиться управлять которой стратегически важно для успешного развития как личности.

Ведь наше спокойствие — это самое уязвимое место, через которое управляется большинство. Если вы откроете новости и попытаетесь их проанализировать, то почти все из них имеют эмоциональную подоплеку. Подавляющее количество новостей — это попытка эмоционально втянуть вас в какие-то ненужные и порой вымышленные конфликты. Информации в новостях мизерное количество, тем более объективной. Сегодня выходит одна обескураживающая новость, все обсуждают, волнуются, а завтра уже публикуется опровержение этого нонсенса, мол, произошла ошибка. Уровень новостей настолько же примитивен и безвкусен, насколько эффективен, и на него покупается большинство, что говорит только о том, что основная масса людей просто не хозяева своего душевного мира. Поэтому еще раз призываю вас к развитию повышенной приоритетности по отношению к контролю над своим спокойствием.

Придерживайтесь определенных правил общения и поведения: не участвуйте в неприятных разговорах, не спорьте, не поддавайтесь на провокации, не контактируйте с хамами, не пытайтесь кого-то изменить, а если уж очень хочется — то покажите примером, не переживайте по поводу вещей, которые вы не контролируете и которые не зависят от вас. Бессмысленно перечислять все возможные ситуации, коих может быть бесконечное множество, здесь важно понимать принцип. Когда вы реагируете на что-то или кого-то, то вы подпитываете это своей энергией. Если вы ответили хаму симметрично, то вы даете ему топливо для дальнейшей

перебранки, а если вы его проигнорируете, то хам останется со своим хамством и неуважением.

Советую закрепить в сознании еще один мысле-образ, пришедший из древних восточных притч. Если вас человек ударит палкой, вы, конечно же, разозлитесь. А если эта палка просто случайно упадет на вас с дерева?

Если вы чувствуете, что теряете эмоциональный контроль, то вспомните зарисованный в книге образ безмятежного озера в лесу, что очень помогает вернуть душевный баланс.

Глава 24. Развивайте привычку медитировать

Существуют техники развития способности управлять своим спокойствием. Во-первых, это **медитация**. Существуют медитативные практики для ежедневного использования, они длятся 5–10 минут, а есть для глубоких погружений, их длительность — около часа. Медитация учит искусственным образом вызывать в себе ощущения безмятежности, осознанности, универсального восприятия реальности. По мере регулярной практики, вы сами сможете сознательно вызывать в себе эти ощущения. Я люблю повторять, что для того, чтобы добиться просветления, не обязательно становиться монахом, достаточно иметь наушники. Идеально медитировать три раза в день: утром, в обед и перед сном. Но из своего опыта знаю, что системно очень трудно придерживаться такой частоты. Поэтому утром достаточно проснуться и подумать о чем-то хорошем. Прокрутить в голове планы на день и прочитать простую аффирмацию вроде: «У меня сегодня все получится. Я буду полон сил и энергии. В любой ситуации я буду оставаться спокоен и счастлив». В обед достаточно поспать или полежать 20 минут. А вот вечером перед сном можно развить привычку медитировать.

Ниже я опишу универсальную технологию медитации, которую вы можете адаптировать под себя. Ложиться

не рекомендую, так как вы, скорее всего, уснете. Лучше всего сесть в удобную позу, любую, главное, чтобы вам было комфортно. Уберите все аудио- и визуальные раздражители. Можно медитировать в полной темноте и тишине. Для создания спокойной атмосферы можете зажечь слабый светильник или свечи и включить спокойную музыку. Лично я все выключаю или зажигаю свечи, но никогда не включаю музыку. Глаза можете прикрыть или закрыть полностью, можете смотреть на свечи. Самое важное — почувствуйте себя свободно. Далее можете проговаривать про себя или просто делать мысленные манипуляции, описанные ниже. Начните с дыхания. Дышите свободно. Вдох, почувствуйте, как воздух наполняет ваше тело. Небольшая пауза и выдох. С каждым выдохом расслабляйте голову, потом шею, руки, тело, ноги. Дышите спокойно и с каждым выдохом почувствуйте, как расслабляется каждая клеточка вашего тела. Затем почувствуйте, как расслабляются ваши эмоции и мысли. С каждым выдохом не остается ничего, чтобы тревожило бы вас.

Обычно эта стадия занимает до пяти минут. Далее, когда вы почувствуете расслабление, вы можете приступить к самой медитации. Тут опять на ваше усмотрение. Можно просто побыть в покое, без единой мысли и напряжения. Иногда можно понаблюдать за своими мыслями и эмоциями и решить какую-нибудь жизненную задачу. Можно также визуализировать и моделировать будущее, то есть программировать себя так, как вы хотите.

Когда почувствуете, что хотите спать, ложитесь спать. Обычно этому предшествует хорошее чувство завершенности дня.

Медитация помогает знакомиться с самим собой. Поэтому неправильным было бы загонять себя в какие-то рамки. Медитируйте регулярно и вы почувствуете множество оттенков и ощущений. А самое главное, вы ощутите положительный результат от регулярных медитаций — привычное спокойное состояние.

На просторах Сети вы также можете найти готовые варианты медитаций — это аудиофайлы, которые проведут

вас описанной тропинкой. Их очень много под разные цели и запросы. Если вы посчитаете для себя это более удобным вариантом, можете воспользоваться ими. Медитация — это территория внутренней свободы и спокойствия, поэтому делайте так, как чувствуете себя более свободно и непринужденно.

Глава 25. ЗАЙМИТЕСЬ СВОИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ

Важным аспектом спокойствия является психологическое здоровье. Нашей психикой управляют сложные, мощные и порой скрытые от нашего сознания процессы. Не будет преувеличением сказать, что нашей жизнью управляет подсознание, которое представляет собой обычные привычки и шаблоны поведения, про которые мы не всегда знаем. Человек является носителем разного рода установок: культурных, биологических, социальных. В виду неразвитости нашего сознания и уровня осознанности, некоторые установки вступают в противоречие с более фундаментальными настройками нашей психики и вытесняются в так называемое подсознание. Эти установки продолжают оказывать влияние на нашу жизнь, просто мы их не признаем.

Естественным этапом саморазвития является момент, когда важно научиться понимать себя лучше, а для того придется немного подучиться. Чтобы изучить весь материал по любой науке и жизни не хватит, да это и нецелесообразно, поэтому важно ознакомиться хотя бы с трудами основателей, где ярче всего прослеживаются основные постулаты.

Основой основ в сфере изучения себя с точки зрения психологии можно назвать книгу Зигмунда Фрейда «Введение в психоанализ», она систематизирует знания предшественников, и почти все современные авторы передают примерно то же самое, только со своей точки зрения. По сути, Фрейд — это первоисточник. Он исходил из своей реальной практики работы с людьми и много случаев

приводил в качестве примеров. Фрейд первый, несмотря на авторов-предшественников, посвятивших труды этой теме, основал психоанализ как науку. Критики атаковали его со всех сторон, но он стойко все аргументировал, потому что за его плечами реальные знания, которые работают. Есть и другие работы Фрейда, такие как «Толкование сновидений», но во «Введении в психоанализ» он изложил все самое основное и нужное.

Когда читаешь эту книгу, невольно примеряешь все на себя. Когда заканчиваешь чтение этой книги, буквально становишься другим человеком. Книга учит определять неврозы, комплексы, толковать не только свои сны, но и сны других людей. А самое главное — изложенная в книге методика учит избавляться от нежелательных установок у себя в сознании. Обязательно прочтите эту книгу — это будет хороший вклад в свое развитие.

Конфликт наших внутренних установок и представлений о мире называется неврозом. Чтобы избавиться от любого невроза или установки, достаточно осознать эту проблему, и она исчезнет. Иногда нужно дважды осознать, если проблема очень серьезная. Осознание проблемы и ее исчезновение сопровождается приятным чувством свободы и очищения. На самом деле, очень приятные ощущения. Чтобы научиться излечивать свою психику, нужны базовые знания. Так что не поленитесь прочесть рекомендованную книгу.

Также важно научиться толковать свои сны. Мы 1/3 часть времени проводим во сне и часто не знаем и не контролируем это время. Хотя сны могут ответить на многие вопросы «кто мы» и «почему мы поступаем, чувствуем, принимаем те или иные решения». Представьте, что вы треть своей жизни прожили в Париже и вам, наверное, было бы стыдно или же обидно от того, что вы не говорите на французском. То же самое происходит с нашими снами. Мы проводим там 1/3 своей жизни, поэтому просто очень важно научиться понимать свои сны. Для этих целей подойдет уже озвученная книга Зигмунда Фрейда «Введение в психоанализ», можно также прочесть его отдельный труд, посвященный этой тематике, «Толкование

сновидений». Также можете осилить 45 страниц книги под названием «Осознанные сновидения» Томпсона Брэдли.

ГЛАВА 26. РАЗВИВАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО

Тело — это наш инструмент для жизни. Если разобраться, это единственное, чем мы обладаем в той или иной мере в этой жизни. Чем лучше наше тело, тем комфортнее нам жить. Когда мы болеем и потом выздоравливаем, мы только тогда понимаем, какое это счастье, когда ничего не болит. Если мы продолжительное время совершенствуем свое тело, то, например, на пляже наше красивое тело доставляет эстетическое удовольствие не только нам, но и окружающим.

Наше тело — это как машина, на которой мы отправились в путешествие вокруг мира. Представьте, что вы ее не чините, заправляете плохим бензином, используете негодные запчасти, разрушающие ее механизмы, со временем она вся проржавеет и развалится, не позволив нам проехать и половину пути. А если постоянно ухаживать за ней и контролировать ее состояние, то на ней можно ездить очень долго и комфортно.

Одним из основных инструментов укрепления нашего здоровья является спорт. Польза спорта огромна. Спорт укрепляет мышцы, стенки сосудов, сердце, суставы, связки, улучшает кровоснабжение, в общем, благоприятно сказывается на всем организме. Спорт улучшает настроение, избавляет от стресса и напряжений. Спорт — это хорошая фигура, красота и свежесть.

Существует профессиональный спорт — это когда люди зарабатывают себе на жизнь этим занятиям. Нас же интересует спорт в плане физической культуры. Здесь также очень много нюансов и подводных камней.

Если вы совсем не занимаетесь спортом, было бы неправильно сразу записаться в зал и выдерживать часовые или полуторачасовые тренировки. Так как на следующий день у вас будут очень сильно болеть мышцы и хорошо, если обойдется без травм и растяжений. Вы будете очень

сильно устать, и вам будет сложнее привить привычку, труднее выделить из своего расписания сразу один час и более, плюс время на дорогу до зала. В итоге все в целом отобьет у вас желание заниматься.

Начинать заниматься спортом важно постепенно. Существуют 2 основных принципа эффективного развития своей физической составляющей. Первый принцип — это постепенное наращивание нагрузки, второй принцип — это системность.

Например, ниже привожу примерный комплекс упражнений для начинающего спортсмена.

В первый месяц каждый день делайте небольшую пробежку 5 минут, отжимайтесь 5 раз, качайте пресс 5 раз. Это мало, очень мало, но важно делать это каждый день. Через месяц вы можете постепенно увеличивать нагрузку — бегать уже 10 минут, отжиматься 10 раз, делать упражнения на мышцы пресса 10 раз. Каждый месяц повышайте нагрузку, и вам будет очень комфортно в таком темпе. Вы не будете перенапрягаться, тело будет постепенно развивать мышцы, вы будете привыкать к нагрузке. Текущая нагрузка будет для вас естественной.

Хотя ребята, которые ходят в зал, будут утверждать, что нужно делать упражнения до боли, чтобы мышцы росли. При повышенной нагрузке появляются в мышцах микротравмы, а когда мышечные волокна восстанавливаются, происходит сообразный рост мышц. В контексте этой книги я все же позволю себе склонить вас к занятиям именно физической культурой и развивать свое тело в рамках его естественных границ. Вкусы у всех разные, но, по моему мнению, естественный рельеф выглядит намного привлекательнее. Не зря из Античности к нам дошли статуи людей с естественной красотой, натренированные, но грациозные тела. В современном мире нижнее белье и одежду в целом рекламируют не раздутые качки, а люди с естественными пропорциями. Если присовокупить сюда пользу для здоровья и ощущения во время самих тренировок, то выбор однозначно останавливается на гармоничной физической культуре.

Через полгода, когда ваши мышцы окрепнут, можно записаться на секцию, если вам хочется общаться и делиться опытом или же заниматься с тренером. В таком случае вы уже будете подготовлены к более продолжительным тренировкам.

Глава 27. Правильно содержите свое тело

К другим важным аспектам здоровья относятся питание, сон, закаливание.

Тема **питания** и его влияния на организм человека прекрасно раскрыта в книгах:

- «Книга о вреде “здорового питания”, или как прожить до 100 лет, не болея?», Хироми Шинья;
- «Питание и физическая дегенерация», Вестон Прайс;
- «Китайское исследование», Колин Кэмпбелл;
- «Как жить дольше 50 лет», Александр Леонидович Мясников.

Следует отметить, что авторы книг — врачи и ученые, и их выводы основаны на практических наблюдениях. Если попытаться обобщить идеи описанные в книге, то рацион сводится к употреблению натуральных продуктов, овощей, круп, фруктов, обильному питью. Не рекомендуется: сахар, мучные изделия, трансжиры и все, что их содержит, а это 90 % ассортимента магазинов в разных модификациях. Пищу лучше не принимать за 3 часа до сна. Именно с неправильного питания начинается физическая деградация человека и его болезни. Я понимаю, что насовествовал вам уже много почитать и еще далее буду давать рекомендации, поэтому настоятельно рекомендую прочитать хотя бы Хироми Шинья и Вестона Прайса.

Вообще, если попытаться абстрагироваться от теорий, что можно есть, как, каким образом и в каких количествах, и просто вести активный образ жизни и заниматься спортом, то тело само будет отказываться от «пустых» продуктов и тех, которые требуют много энергии на их переработку.

Потребление таких продуктов как хлеб, масло, картошка, макароны стремительно сократится. Вам будет хотеться гречки, фруктов, бобовых культур, то есть того, что несет в себе много энергии и легко усваивается. Эта житейская мудрость отлично сочетается с теориями, предложенными в упомянутых книгах.

Рекомендуется также практиковать **закаливание** или хотя бы контрастный душ. Закаливание — это один из проверенных способов укрепления здоровья. Польза от закаливания не маленькая: снижение риска заболеваний до 99 %, эластичная кожа, шелковистые волосы, хорошее настроение, избавление от стресса. Про пользу закаливания исписаны тысячи страниц, важно просто попробовать самому и ощутить на себе эффект закаливания.

Хотя бы попробуйте принимать не горячий душ, а слегка прохладный, эффект для кожи, волос и общего самочувствия будет моментальным.

Сон занимает треть нашей жизни. Мы как будто ставим телефон на зарядку, когда ложимся спать. Сон — это очень важный жизненный процесс для человека. Однако до сих пор не совсем понятно, как правильно спать и сколько нужно спать. Долго спишь — трудно встать, мало спишь — весь день разбитый. Плюс ко всему важно оставаться бодрым целый день и быть высокоэффективным, чтобы достичь успеха.

На эту тему написано много книг, научных исследований. Назову для примера некоторые способы помимо стандартного, когда мы просто спим 8 часов:

- Метод Леонардо да Винчи — спать 2 часа в день. Суть метода заключается в том, что нужно спать по 20 минут каждые 4 часа. Метод работает и, действительно чувствуешь себя бодро. Но если вы пропускаете один из приемов сна, все идет наперекосяк, чувствуешь себя уставшим и разбитым.
- Спать 4 часа в день. Суть метода в том, чтобы найти время, когда наступают самые глубокие фазы сна. Для этого нужно целые сутки не спать и записывать

степень того, как сильно хочется спать. Потом нужно проанализировать свои наблюдения и найти две точки, когда лечь спать на 2 часа. Например, это может быть 23.00 (вы спите 2 часа) и 14.00 (два часа сна). Итого, получается 4 часа самого глубокого и восстанавливающего сна.

- Лично для себя я выработал свою систему. Несмотря на относительно свободный график дня, у меня не получается в одно и то же время лечь спать. Тем более моя деятельность сопряжена с творчеством и я запросто могу засидеться допоздна. Засыпаю я лучше всего после 23.30, это мое биологическое время, просыпаюсь до семи часов утра, чтобы начать работать, так как это самая продуктивная часть дня. Получается, что иногда ложусь в 2 ночи и просыпаюсь в 5 или 6 утра. Однако, в обед в 15.00 я ложусь спать на 20 минут, эти 20 минут буквально перезагружают меня.

У всех разный график, потому важно, чтобы выбранный метод соответствовал двум критериям:

- вы должны высыпаться и чувствовать себя отлично;
- важно вставать настолько рано, чтобы в первую половину дня хватило времени выполнить приоритетные задачи.

ГЛАВА 28. НЕ КОРМИТЕ СВОИ БОЛЕЗНИ

Про болезни и лекарства. Несомненно, лекарства — это достижение нашей человеческой цивилизации. Они реально спасли и спасают миллионы жизней, а также улучшают качество жизни множества больных людей. Сами по себе лекарства — это огромный научный труд их создания и безусловное благо для людей.

Однако вторая сторона вопроса заключается в неадекватном и безграмотном приеме каких-либо препаратов.

Сейчас почти у каждого в доме можно найти аптечку с лекарствами. Если болит голова, люди едят таблетки, боли живот — таблетка, температура — таблетка, недомогание — таблетка, скучно — а не выпить ли мне таблетку. Вот эти две вещи нужно разделять. В основном в этом разделе речь пойдет о здоровых людях, которые неправильно относятся к лекарственным средствам. Эта тема очень хорошо раскрыта в приведенной выше книге А. Мясникова.

Существуют реально больные люди, которые родились с отклонениями в здоровье или получили травмы, им медицина очень помогает. Однако есть те, кто родился здоровым, но не следил за своим телом. Вместо того чтобы вести здоровый образ жизни, «закидываются» таблетками и ходят по врачам, ссылаясь на обстоятельства и возраст.

Конечно, если до 40 лет питаться плохо, вести малоподвижный образ жизни, иметь плохой эмоциональный фон в семье и на работе, то сразу так спорт, диета и закаливание не помогут. Важно создавать в себе культуру здорового образа жизни с детства.

Болезнь — это сигнал, что мы что-то делаем неправильно. В некоторых случаях болезни носят психосоматический характер. Болезни — это лишь симптомы, чаще всего причины кроются в голове человека. Большинство болезней приходят к людям от того, что они несчастны. Кстати, в выше оговоренной книге «Введение в психоанализ» вы найдете много примеров в подтверждение этих слов. Многие болезни имеют психосоматическую почву под собой.

Вот вам простой пример, если ребенок не хочет идти в детский сад или школу, он часто ссылается на то, что плохо себя чувствует. Когда родители не верят и заставляют его идти, то через какое-то время он действительно заболит. Когда человек не любит свою работу, у него что-то только не случается: и депрессия, и головные боли.

Когда человек заходит в жизненный тупик и ничего не хочет менять, то начинаются более серьезные заболевания. А в совокупности с ленивым образом жизни и неправильным питанием, тело попросту неконтролируемо

разваливается. Таблеткой не поможешь. Возможно, только себя утетишь или успокоишь с помощью нее. Если вы заболели, глубоко задумайтесь, что в вашей жизни идет не так.

В заключение этой темы, хочу посоветовать вам книгу Гиппократов «Этика и общая медицина», которая объясняет механизмы многих процессов в теле человека, причины болезней и лучшие методы их профилактики и лечения.

ГЛАВА 29. КАК СТАТЬ УМНЫМ

Ум — это отличный инструмент для решения многих проблем и достижения целей. Даже сейчас вы используете ум, чтобы извлечь и применить информацию из книги, чтобы изменить свою жизнь. Поэтому этим инструментом важно уметь хорошо пользоваться и постоянно его совершенствовать. Это как высекать скульптуру из скалы. Это можно делать голыми руками, а можно, используя зубило и молоток, или вообще современный электрический инструмент. То же самое и с нашим умом — чем сильнее он, тем проще решать поставленные задачи. Благодаря уму мы можем превосходить наши инстинкты и меняться.

Для совершенствования ума важно систематически практиковать следующие виды деятельности:

- **Читать или слушать книги.** Подойдет классика художественной литературы, историческая литература, книги по вашей специальности. Читая книгу, вы общаетесь с ее автором, перенимаете его опыт, **все самое ценное, что он хотел передать.** Польза книг неоценима в этом разрезе, так как автора может уже не быть с нами, но вы можете ознакомиться с его мыслями и мироощущением. Коллекция лучших книг по саморазвитию включена в третью часть книги.
- **Смотреть качественное кино.** Фильм — это современный формат передачи информации, улучшенная

эволюционная версия книги, который в краткой и интерактивной форме дает большой объем информации и эмоций. Коллекция лучших фильмов, меняющих сознание, включена в третью часть книги.

- **Посещать семинары, вебинары и курсы.** Это общение с новыми интересными людьми. И опять же организаторы курсов и семинаров постараются передать самую суть их знаний, квинтэссенцию их жизненного и профессионального опыта.
- **Играть в логические игры и решать головоломки.** Для этого подойдут любые головоломки и классические игры — шахматы, шашки, нарды, карты. Это не просто игры, а прежде всего общение с другими людьми, битва интеллектов. Игра в шахматы, например, может научить не просто логически думать, но и стратегии, простоте мышления, психологии поражения и победы и многим жизненным мудростям.
- **Общаться с другими людьми.** Если бы у меня была возможность попросить что угодно у самого влиятельного человека на земле, то я бы загадал возможность быть рядом с этим человеком в течение хотя бы одного дня, чтобы посмотреть, как и что он делает, как мыслит, разговаривает с другими людьми, принимает решения, решает проблемы. **Каждый новый человек в нашей жизни — учитель.** Можно как перенять чужой опыт побед, так и научиться на чужих ошибках и промахах.
- **Изучать психологию.** Разгадывание психологических задач своей личности является, пожалуй, одной из труднейших головоломок. Но, справившись с ними, вы сможете справляться и с более серьезными жизненными ситуациями.

- **Путешествовать.** Говорят, что несколько дней, проведенных в другой стране, стоят 10 лет жизни дома. И это действительно так. Новые места, новые обычаи, новая природа, новый язык, новые люди — каждое путешествие — это новое рождение.
- **Изучать иностранные языки.** Знание второго языка — это не только возможность получения лучшей работы, более красочных путешествий, возможность находить новых друзей, смотреть фильмы и читать книги в оригинале. Когда вы знаете хотя бы один иностранный язык, ваша память становится в два раза больше, так как вы знаете значение слова на двух языках. Ваш мозг становится более производительным и быстрее работает, так как вы оперируете большей информацией, чем человек со знанием одного языка.
- **Смотреть образовательные передачи и конференции.** Например, конференция TED, где переплетаются невероятные истории успеха, открытий, жизненного опыта. Известные люди, политики и бизнесмены делают презентации. Такие выступления очень сильно мотивируют быть лучше и расширяют кругозор.
- **Развивать память.** Есть такая замечательная наука «мнемотехника». Знание простых приемов позволит вам запоминать массивы информации, например, все номера телефонов, экзаменационные билеты. С помощью этой методики можно запоминать иностранные слова, но здесь есть свои тонкости. В общем, отличнейшая вещь — эта мнемотехника.
- **Гулять и дышать.** Мозг потребляет очень много кислорода и вообще энергии нашего тела. Бывайте чаще на свежем воздухе, проветривайте помещение, в котором находитесь.

Глава 30. Изучите основы ТРИЗа

Отдельным пунктом хотелось бы выделить ТРИЗ. Скорее всего, вы не слышали о такой науке. ТРИЗ — это теория решения изобретательских задач. Я считаю, что мне крупно повезло, потому что мой школьный учитель по физике добровольно и безвозмездно проводил факультативы по этому замечательному предмету. А вам, дорогой читатель, повезло не меньше, так как автор книги, которую вы сейчас читаете, пропустил через себя и донес это ценнейшее знание до вас. Более того, я был победителем и призером специальных олимпиад по этой дисциплине в своей области. Вообще эта наука призвана находить технические решения. Однако, как показывает жизненный опыт, принципы ТРИЗа применимы в любой сфере человеческой жизни — бизнесе, менеджменте, любого рода организаций действий, пространства. Главный постулат ТРИЗа: **задача является решенной тогда, когда проблема сама себя решает.** На первых порах сложно для понимания, но, с другой стороны, парадоксально гениально. Чтобы продемонстрировать всю красоту ТРИЗа, приведу пример. Есть задача: создать аппарат, который будет калибровать шарики на подшипники. То есть машина должна отбирать идеально ровные шарики и отбрасывать с малейшими неровностями. Эта задача из реальной жизни. Существует специальный аппарат, который сложнейшими измерениями и вычислениями отбирает эти шарики. Он стоит сумасшедших денег — сотни миллионов долларов. Когда он сломался, ремонт был сопряжен с транспортировкой аппарата на фабрику производителя, так что было принято решение обратиться к специалистам ТРИЗ, которые буквально за пару дней представили решение стоимостью всего пару тысяч долларов. Они попросту создали свой собственный аппарат, основу которого составлял ровный лист из любого твердого материала. Если установить этот лист под небольшим углом, то идеально ровные шарики будут докатываться до конца и скатываться в нужный резервуар, а неровные просто не будут докатываться.

Проблема превратилась в решение. Проблема — неровные шарики, проблема сама решилась — неровные шарики из-за своей неидеальной формы самоустранились.

ТРИЗ со временем превратился в целую науку со своими методами решения различных задач, которые сводятся к разным приемам мышления. С ТРИЗом ваш мозг заработает намного лучше.

Рекомендую прочитать книгу основателя этой чудо-науки Генриха Альтшуллера «Найти идею. Введение в ТРИЗ — теорию решения изобретательских задач».

ГЛАВА 31. КАК СТАТЬ БОГАТЫМ

Условно существует 4 стадии на пути к БОГАТСТВУ:

1. Наемный работник — когда мы устраиваемся на работу и получаем деньги за отработанное время или за результат. Так работает большинство людей. Все стабильно, наемный работник знает, на какую сумму рассчитывать, однако есть лимиты по заработку и другие недостатки, такие как возможность потерять работу и зависимость от воли руководителя.

2. Фрилансер — это когда наемный работник понимает, что работать на кого-то его не устраивает или его труд недооценен, он работает сам на себя, однако организация его труда примерно такая же, как у наемного работника, время в обмен на деньги, только фрилансер сам решает, когда и сколько работать, только поиски работы и финансовое благополучие зависят полностью от него. В большинстве случаев заработка фрилансера и наемного работника сильно не отличаются. Однако фрилансеров по отношению к наемным работникам очень мало.

3. Бизнесмен — это когда фрилансер, отработав долгое время, вырабатывает свою технологию

и автоматизирует свою деятельность. Например, парикмахер открывает свой салон. Программист — свой сервис. Торговец на улице — розничную сеть. Здесь время не привязывается к деньгам. Человек может раз, организовав дело, заниматься его сопровождением. Доход зависит только от того, насколько полезен этот бизнес для других людей, ну и множества других факторов, таких как ситуация на рынке, менеджмент, личное отношение к делу. Успешных бизнесменов практически не видно в толще наемных работников и фрилансеров.

4. Инвестор — это бизнесмен, который своим делом заработал достаточно денег, чтобы участвовать в долях других компаний или открывать свои филиалы в других точках земного шара или одновременно и то, и другое.

Брокеры на финансовых рынках заывают обычных людей инвестировать в акции или валюту свои деньги. **Люди ошибочно принимают это за инвестирование.** Так они загоняют деньги, которые они заработали по схеме «время — деньги», в сферы, в которых они ничего не понимают, поэтому часто их попросту теряют. Наемный работник или фрилансер пока может проинвестировать в свои знания, пройти курсы, путешествовать. Но, чтобы стать настоящим инвестором, важно пройти весь путь.

5. Деньги — это эквивалент нашей пользы, которую мы принесли людям. Например, таксист может перевезти за день 10 пассажиров и получить за это 1000 рублей. Он помог 10 людям и получил за это оплату. Однако если таксист работал очень хорошо, у него появилась своя база клиентов, которую он не успевает обслуживать. Он открывает свою компанию по извозу, приглашает еще 10 водителей, которые ему помогают и перевозят в день по 10 людей. Итого, он уже помогает этим 10 водителям заработать и 110 людям доехать туда, куда им надо. Соответственно, он получит в денежном эквиваленте большее вознаграждение, так как организовал дело, которое решает проблемы многих людей.

Очень важно понять следующее: не обязательно становиться фрилансером или открывать свой бизнес. Некоторые люди чувствуют себя комфортнее в команде и могут зарабатывать хорошие деньги будучи наемным работником. Дело в отношении к своей работе и ментальных установках.

- Сознание наемного работника в большинстве случаев направлено на то, чтобы поменьше сделать и побольше получить, поскорее уйти домой. С таким подходом заработок и эмоции от работы соответствующие.
- Сознание бизнесмена нацелено на поиск путей, как сделать больше меньшими усилиями, стать более эффективным, учиться и становиться лучше во всех сферах, как приносить людям пользу и получать за это должное вознаграждение.

Первое, что вам нужно понять, это то, что, работая на кого-то или имея сознание наемного работника, очень трудно разбогатеть. Вы можете заработать много денег, но когда вас уволят, то ваши деньги закончатся и надо будет работать снова, а время идет, и вы не молодеете. Если вы действительно хотите стать богатым и финансово независимым, то вам нужно подготовиться оставить свою работу или сознание наемного работника и стать на первых порах фрилансером и потом создать свою компанию, которая будет продавать свои услуги или товары. Истина простая, многие ее знают, но не действуют. Сразу спешу развеять заблуждение, что для открытия своей компании непременно нужны большие деньги. Если у вас много денег и вы решите открыть бизнес, то скорее всего вы прогорите, так делают 95 % людей, которые начинают свой путь к богатству таким образом. Успешному человеку не нужны деньги, чтобы делать деньги. Деньги могут служить лишь катализатором.

ГЛАВА 32. ПРИНЦИПЫ ФИНАНСОВОГО УСПЕХА

Так все же как стать богатым? На тему «Секреты успеха» высказывались многие миллиардеры и успешные люди, основные ключевые составляющие успеха уже названы, они просты, они работают. Давайте их рассмотрим:

- **Делайте то, что вам нравится.** Делайте то, что вызывает у вас страсть, бесконечный интерес, то, чем вы готовы заниматься в любое время, то, от чего вы не устаете, можете говорить об этом часами и ни разу не повториться. Это, я считаю, самое сложное на пути к богатству. Здесь не подойдет ответ «мне нравится быть таксистом», **вам должно нравиться что-то особенное** в этом деле, может, вам нравится общаться с незнакомцами, может, ездить по ночному городу. Большинство не знает, чем они хотят заниматься, потому что они не задают себе этот вопрос каждый день и не идут к ответу. **Лучшая работа — это высокооплачиваемое хобби.** Еще китайские мудрецы говорили, что, если ты не хочешь работать и дня, делай то, что ты любишь. Всегда найдутся люди, которым будет нужно то, что делаете именно вы. Допустим, вам нравится фотографировать. Начните фотографировать, занимайтесь этим, и через какое-то время вы поймете, что конкретно нравится в фотографии. Возможно вы лучший, кто находит неожиданные моменты и умеет их запечатлеть на фото. Позиционируйте себя на этом и у вас будет свой клиент. Вы должны верить в то, что вы делаете.
- **Важно осознавать свое предназначение.** Это всего лишь одна простая эмоция, понимание которой высвобождает очень много внутренней энергии, способной изменить жизнь. Объясняю на вашем же примере. Замечали ли вы, что когда занимаетесь одним и тем же делом, иногда испытываете ровные эмоции, иногда вы даже подавлены, а иногда загораетесь

невиданным интересом и энтузиазмом, хочется жить и творить. Ваша задача сводится к пониманию, что конкретно у вас вызывает эти ни с чем не сравнимые эмоции. Наблюдайте за собой.

- **Упорно тренируйтесь в деле, которое вы любите.** Повышайте свой профессионализм каждый день. Читайте по своей теме, обсуждайте свою тему, пишите статьи. Повышайте свой общий уровень. Рынок не стоит на месте и другие люди не дремлют. Как только вы остановитесь в своем развитии как профессионал, вы начнете терять клиентов. Поэтому очень важно выбрать то дело, которое вам будет бесконечно нравиться.
- **Служите людям.** Ваше занятие должно быть полезно для людей, в первую очередь, вы должны делать для людей, **сначала нужно отдавать.** Деньги придут позже. Сделайте бесплатный сервис или напишите хорошую статью, проводите консультации, если людям понравится, они обязательно воспользуются вашим платным контентом. Конечно, ваше увлечение должно быть актуально и адаптировано под текущий рынок. Не нужно быть фриком, просто будьте с людьми на одной волне и в то же время уникальны.
- **Фокусируйтесь.** Не распыляйтесь, делайте одно дело, но хорошо. Когда вы выходите на рынок, вы постоянно видите новые возможности, и всегда есть искушение попробовать новое занятие. Это приведет лишь к потере времени.
- **Используйте свои самые сильные стороны.** **Представьте, что бизнес — это спорт на деньги.** Вы сыграете в футбол на деньги с профессиональным футболистом, например, с Роналдо? Конечно, нет, иначе прощайте ваши денежки. Поэтому не распыляйтесь, и делайте только то, в чем вы действительно сильны и уверены.

- **Упрощайте.** Идея вашего бизнеса должна быть простой, понятной вам и людям. Сформулируйте свою идею в одном предложении. Предложение, которое сможет описать все ваше дело. Например, в основе компании Microsoft лежит простейшая идея, которая помещается даже в названии компании, но зато эта идея затрагивает почти каждого на планете, так как все пользуются компьютерами, где установлены их программы.
- **Не обращайтесь на недоброжелателей.** Всегда найдутся люди, которые захотят подорвать вашу веру в себя или посеять сомнения. Не обращайтесь на них внимание, это ваша жизнь, и только вы знаете, что действительно хотите делать.

Когда можно считать себя богатым? Когда вы работаете «на дядю» или же трудитесь в качестве фрилансера, тогда ваш доход зависит от вашего времени и приложенных усилий. Работаете — получаете вознаграждение. Если же вы бизнесмен, то вместо вас работает созданная компания. Ваш доход не привязывается к вашим действиям или же потраченному времени. Ваш доход — это результат ваших организаторских способностей.

Если же вы пойдете классическим путем до стадии бизнесмена и инвестора, тогда вводится такое новое понятие, как пассивный доход. Когда ваш автоматически настроенный бизнес, который может функционировать без привязки к затрачиваемому вами времени, будет приносить денег больше, чем ваши расходы, тогда можете считать себя богатым.

Пассивный доход может быть совокупным: прибыль от бизнеса, дивиденды от акций, проценты со счета в банке, прибыль от сдачи в аренду чего-либо. Таким образом, если вы решили остаться наемным работником или фрилансером, то можно считать себя богатым, если вы сможете зарабатывать и отложить сумму, которая способна будет генерировать доход, покрывающий ваши расходы, например, депозит

в банке или же просто сумму денег, которая позволит вам жить 20 лет, не работая.

Для того чтобы понимать, насколько далеко вы находитесь от линии, которая отделяет богатого человека от идущего к богатству, необходимо завести привычку записывать все доходы и расходы, хотя бы на начальном этапе. Только так вы сможете определить, как близко вы находитесь к мечте стать финансово независимым. Это не означает быть скупердям или экономить. Контролировать свои денежные средства важно для того, чтобы понимать состояние своих финансовых дел.

Глава 33. Поиграйте в игру «ДЕНЕЖНЫЙ ПОТОК»

Описанный процесс достижения материального благополучия прекрасно демонстрирует игра Роберта Кийосаки «Денежный поток».

Слоган игры гласит, что чем чаще вы играете, тем богаче вы становитесь. Это абсолютная правда. Игра помогает в тренировочном режиме пройти через все стадии развития на пути к финансовому успеху. От наемного работника и фрилансера, к бизнесмену и затем к инвестору. Причем не просто пройти этот путь, а самому додуматься, как это сделать, принимать правильные шаги, основываясь на собственном выборе.

С виду игра похожа на монополию, но это совсем не так. Монополия лишь чем-то отдаленно ее напоминает, но это никак не одно и то же. В ней есть фишки, которые вы двигаете, и камни, которые вы кидаете. Но еще есть финансовая отчетность, в которой вы все фиксируете и которая сконструирована таким образом, что дает вам наглядное представление, что такое настоящий денежный поток.

В начале игры все бегают по замкнутому кругу, это называется «крысиные бега». Если ничего не предпринимать, то по этому кругу можно будет пробегать до конца игры. По ходу игры вам будут предоставляться разные

возможности, которые можно игнорировать или использовать. Некоторые стоит принимать, а вот от некоторых стоит отказаться, так как они могут вас обанкротить совсем. Можно победить в игре даже без каких-либо счастливых случаев, просто грамотно ведя свою финансовую отчетность.

В игре два этапа. Первый состоит в том, чтобы выбраться из крысиных бегов и попасть уже в серьезную игру с совсем другими ставками. Вырваться из крысиных бегов можно только двумя способами — или сделать так, чтобы ваш «Cash flow» полностью перекрывал ваши расходы, или скопить очень большую сумму денег.

Самое ценное в этой игре — это реально испытываемое на физическом уровне ощущение становления богатым. Игра также учит замечать в реальной жизни возможности, частично встречающиеся в игре.

В эту игру можно поиграть в любом городе. Просто вбейте в поисковике «Игра денежный поток или Cash Flow + ваш город». Вы удивитесь, что с большой долей вероятности в вашем городе будет клуб, где за небольшую сумму денег можно поиграть в эту игру. Она длится 3–6 часов, но проходит за одно мгновение. Можно скачать игру и поиграть с компьютера или онлайн, но это будет уже не так интересно.

ГЛАВА 34. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО САМОРАЗВИТИЮ

Чтобы комфортно успевать вмещать в свою жизнь как можно больше полезных привычек, рекомендуется придерживаться следующих приемов.

Первостепенный принцип — это **расстановка приоритетов**. В самом начале дня важно сделать самое главное, самое нужное для вашего успеха. Пока вы полны сил и свежи, это время нужно отдать своей мечте. В самом начале дня вы должны инвестировать в себя и свое дело, а уже потом разбрасываться своим временем.

Можно сделать домашнее задание по иностранным языкам, почитать, позаниматься спортом, поработать над своими проектами, которые будут приносить вам пользу или доход. В это время будьте сконцентрированы, не отвлекайтесь. Правило Паретто, советы Брайна Трейси и других успешных людей гласят, что **20 % нашей деятельности дают 80 % результата**. Поэтому необходимо знать, что самое важное для вас и этому отдавать приоритет. **Пишите себе план дел на день, что сделать** в эти 80 %, на написание плана у вас уйдет 5–10 минут, но сэкономит часы, так как вы не будете думать, что делать, а просто концентрируетесь на своей работе.

Можно также **комбинировать виды деятельности** и за одно время делать несколько дел. Допустим, вы едете на работу, вышли на пробежку, ходите по магазинам. В это время можно слушать аудиокнигу или курсы по иностранным языкам.

Избавьтесь от лишних привычек, ворующих время. Меньше болтайте по телефону, Скайпу или в соцсетях, если эти разговоры не касаются ваших дел. Выделите для этого специальное время. Переходы по каналам телевизора и просмотр рекламы — не самая удачная привычка, если вы хотите поменять свою жизнь. Сейчас можно посмотреть повторы интересных передач без реклам и прочего мусора. Соцсети и телевизор «заставляют» поглощать информацию. Вы переключаете каналы или листаете ленту, вы читаете или смотрите все подряд, надо оно вам или нет. В идеале, от них важно избавиться и искать в интернете только то, что вам действительно нужно. Это сэкономит очень много времени и сил.

Если вы устали, то можно чередовать виды деятельности. Устали на работе делать одно и то же — на одной неделе займитесь другим делом. Допустим, если вы фотограф, одну неделю фотографируете, другую — обрабатываете фото. В изучении иностранных языков, если чувствуете себя уставшим — поделайте задание попроще. Если трудно тренироваться — вместо бега займитесь ходьбой, возьмите гантели полегче.

Если вам становится скучно, то можно менять виды деятельности. Допустим, если вы целый год проходили на

плавание — в другой год запишитесь на йогу. Если надоело слушать аудиокниги — слушайте аудио-спектакли или читайте обычные книги. Устали обзванивать клиентов — займитесь подготовкой коммерческого предложения.

Не стоит ждать успеха, важно жить по принципам успеха и получать от этого удовольствие. Было бы неправильным каждый день ждать глобальных перемен, расстраиваться, что вы еще не богаты или не накачались, как Шварцнеггер. Живите по принципам успеха. Наслаждайтесь состоянием счастья и своей эффективности. Придет время, у кого-то раньше, у кого-то чуть позже, и вы получите свои результаты. Каждый день добавляйте по кирпичику к своему успеху. Просто наладьте свою жизнь и получайте от нее удовольствие. Когда вы достигнете большого прорыва в своей жизни, не надо останавливаться, надо просто так продолжать жить.

От всего важно получать удовольствие. Все, что вы ни делаете, нужно делать с удовольствием. Поэтому очень важно выбрать в жизни деятельность, которая нравится. То же самое и со спортом. Если вам не нравится бокс, не стоит им заниматься, разве что из любопытства. Займитесь, например, катанием на коньках. Не нравится читать классику, почитайте фантастику. Чем правильнее вы выберете свои привычки и правильно их расставите в жизни, тем комфортнее вам будет самим.

Как бы вы сильно не хотели успеха, вы все же остаетесь людьми. Иногда давайте себе слабину, поваляйтесь в кровати до обеда, пропустите тренировку. Но не часто, только чтобы почувствовать свою свободу и выбор.

ГЛАВА 35. С КАКИХ КНИГ И ФИЛЬМОВ НАЧАТЬ САМОРАЗВИТИЕ

Индустрия саморазвития в настоящее время находится в тренде общественных интересов и продолжает набирать обороты. Каждый день появляются новые авторы, спикеры, тренинги, обещающие стать незаменимым

и универсальным проводниками в мире персонального развития. Человек, который становится на путь улучшения и изменения своей жизни, сталкивается с определенного рода проблемой, как сделать первый шаг в этих джунглях дельных советов.

В этой главе я предлагаю вашему вниманию свои личные рекомендации книг и фильмов, с которыми важно ознакомиться всем, кто начинает путь своего личного развития и хочет стать лучше. Эти рекомендации также подойдут тем, кто уже встал на путь саморазвития, но, возможно, что-то упустил. Критерием моего выбора служит фактор фундаментальности, то есть те труды, с которых началась онтология мысли. Многие современные труды являются производными от их первоисточника и повторяют одну и ту же мысль, но с разных ракурсов.

Почему именно книги и фильмы? В настоящее время появилось много форматов передачи информации, такие как видео, презентации, аудио-подкасты, статьи. Но, фильмы и книги остаются классической формой передачи информации и эмоций. Книги — это своего рода общение с автором, который зафиксировал свой опыт для современников и потомков. Фильмы — это по сути те же книги, только с максимальной визуализацией, которую способны воссоздать современная техника и талант режиссера. В любом случае эти два формата удобны и приятны для восприятия, и позволяют улучшать себя, закутавшись в плед в удобном кресле, или смотреть фильм, обложившись снеками.

Очень важно окружать себя правильной информацией, создавать положительную внутреннюю пропаганду правильных принципов и жизненных целей. Ниже я привожу по 10 книг и фильмов, с которых можно начать саморазвитие.

Книги:

- **«Привычка быть счастливым 2.0», Алекс Байхоу**
 Вы ее держите в руках. Эта книга создавалась именно с этой целью — введение в саморазвитие. Этот

современный трактат о саморазвитии даст общее понимание всех сфер, которых касается саморазвитие, и снабдит всеми необходимыми инструментами для дальнейшего самостоятельного пути.

- **«Буддийский притчи»**

Это дошедшие к нам из глубины веков уроки мудрости, которые действенны по сей день. Притчи учат думать по-другому, находить срединный путь и избегать крайностей.

- **«Дао Дэ Цзин» (Книга о Пути и Силе), Лао-Цзы**

Взрывоопасная для мозга книга. По объему эта книга схожа с брошюрой. Однако вы вряд ли найдете более влиятельную на сознание читателя книгу. Книга о пустоте и пути осознанности.

- **«Искусство войны», Сунь-Цзы**

Книга обязательна в высших учебных военных заведениях США. Понимание принципов, описанных в книге, позволит не только выигрывать настоящую войну, но и вести дела в бизнесе и успешно организовывать различного рода предприятия, особенно если они имеют конкурентный подтекст.

- **«Введение в психоанализ», Зигмунд Фрейд**

Все слышали критику этого научного труда, однако мало кто читал ее. Я рекомендую изучить ранние лекции Фрейда, которые он впервые давал в Венском университете. Они все объединены в этой книге, после прочтения которой вы уже не останетесь прежним.

- **«Питание и физическая дегенерация», Вестон Прайс**

Ученый объехал полмира еще 100 лет назад и собрал данные, на основе которых выявил прямую взаимосвязь питания и нашего здоровья. Обязательна к прочтению и применению, если вы хотите оставаться здоровым.

- **«Книга о вреде “здорового питания”, или как прожить до 100 лет, не болея?», Хироси Шинья**

Автору этой книги 83 года, он ни разу не болел и до сих пор проводит хирургические операции. Он написал для нас с вами лаконичную книгу о правильном питании. Этот человек видел нас изнутри в прямом смысле слова и своим примером показал, что ему можно доверять.

- **«Квадрант денежного потока», Роберт Кийосаки**

Классика современного экономического образования. Возможно прочтение его других книг, например, «Богатый папа, бедный папа». Смысл их один — понимание взаимосвязи нашего мышления и представления о богатстве и нашего реального финансового успеха.

- **«Оставьте брезгливость, съешьте лягушку», Брайан Трейси**

Автор — мастер личной эффективности. Его методы ведения дел помогут не только ставить цели, но и достигать их в кратчайшие сроки.

- **«Осознанные сновидения», Стивен Лаберж**

Третью жизни мы проводим во сне, однако единицы из нас понимают язык снов и потенциал, который в них заложен. Автор книги — первопроходец в этой области. Рекомендуется применять техники, описанные в книге, совместно со знаниями психоанализа.

В третьей части книги собрана коллекция из 50 книг по саморазвитию, бизнесу, психологии, приобретению жизненных навыков, которые меняют сознание людей.

Фильмы:

- **«Время» / In Time**

Нигде так ярко и очевидно не представлена идея о самой ценной валюте в мире, нашем времени. После

просмотра этой кинокартины, вы обязательно пересмотрите ваши жизненные приоритеты.

- **«Начало» / Inception**

Фильм-шедевр о глубинах нашего подсознания и его влиянии на нашу жизнь. Фильм художественный, но заставляющий тщательно пересмотреть свою жизнь.

- **«Мирный Воин» / Peaceful Warrior**

Легендарный фильм о сущности всего и о нашем внутреннем потенциале. Глубокие диалоги найдут отклик в каждой ищущей душе.

- **«Матрица» / The Matrix**

Фильм заставит поставить под сомнение реальность мира и приведет к осознанию, что, возможно, все, что нас окружает — всего лишь иллюзия.

- **«В диких условиях» / Into the wild**

Фильм о поиске счастья, новых впечатлений, друзей и себя истинного, побуждает отбросить все чуждое и навязанное обществом и сделать свой первый осознанный выбор.

- **«Области тьмы» / Limitless**

Гениальное воплощение на экране идеи о сверхспособностях человека. Фильм мотивирует не только задуматься о нераскрытом потенциале, но и поверить в него.

- **«Револьвер» / Revolver**

Этот фильм — просто оливье событий и смыслов, связанных между собой тончайшей психологической нитью. Фильм о силе нашего сознания.

- **«Меняющие реальность» / The Adjustment Bureau**

Фильм полностью раскрывает тему предначертанности судьбы и нашего личного влияния на ее ход.

- **«99 Франков» / 99 Francs**

Фильм о каждом из нас и о том, как мы ведемся на все, что нам покажут по телевизору, выдавая это за собственное мнение.

- **«Бойцовский клуб» / Fight Club**

Идея фильма уводит в размышление над такими вопросами, как: справедливо ли устроен этот мир? какова наша истинная сущность?

В третьей части книги собрана коллекция лучших 220 фильмов, меняющих жизнь.

Часть 2. | НАУЧИТЬСЯ ПРИВЫЧКЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ЗА 14 ДНЕЙ — ТРЕНИНГ ПО САМОРАЗВИТИЮ

ОПИСАНИЕ ТРЕНИНГА

Тренинг «Проекта Байхоу» «Научиться привычке быть счастливым за 14 дней» — это практическое воплощение идей, описанных в данной книге.

Цель тренинга — закрепить на уровне привычки правильно проживаемый день. Раньше тренинг был рассчитан на 21 день, но после 2-х летнего сбора и анализа данных участников тренинга, опытным путем было доказано, что привычки прочно усваиваются через 2 недели.

После прохождения тренинга вы станете **ощущать себя лучше** во всех аспектах: улучшите свою **физическую форму**, научитесь управлять своим **временем**, отделять **главное** от второстепенного, **очистите** свою жизнь от ненужного, осознаете **перспективы** своего развития и это только начало. За **14 дней** тренинг научит привычке строить каждый день так, чтобы получать больше удовольствия от жизни и быть более продуктивным и способным воплощать свои мечты. Тренинг **подходит** всем, кто хочет изменить свою жизнь и начать влиять на ее качество.

Пройдя тренинг, вы:

- приобретете привычку **быть лучше**;
- научитесь управлять энергией дня;
- будете впредь правильно выстраивать **приоритеты**;
- начнете заниматься **спортом**;
- приобщитесь к **правильному питанию**;
- улучшите **здоровье**;
- выучите **иностраный язык**;
- полюбите читать полезные **книги** и смотреть **хорошие фильмы**;
- осознаете, чем хотите заниматься, чтобы больше **зарабатывать** в деле, которое доставляет удовольствие;
- постигнете искусство **все успевать**;
- перестанете жаловаться и негативно мыслить;
- избавитесь от вредных привычек, которые отнимают ваше время, силы и здоровье;
- пересмотрите **отношение к жизни** в целом;
- станете более **эффективными**, энергичными и жизнерадостными
- повысите уровень своей **осознанности**;
- научитесь оставаться всегда **спокойным(-ой)**;
- приобретете навык **быть здесь и сейчас**.

Как проходит тренинг:

- Вам нужно всего лишь каждый день проживать согласно 12 рекомендациям, которые стоит внедрить в свой обычный распорядок, что позволит его улучшить. Вы можете сразу приступить к изучению рекомендаций и их воплощению. Через 14 дней ваша жизнь уже не будет прежней!

12 РЕКОМЕНДАЦИЙ

Перед вами 12 рекомендаций, которых важно придерживаться каждый день на протяжении всего тренинга. Они не нарушат ваш день, а только правильно организуют его — вы будете делать то, что делали раньше, но с учетом корректирующих

рекомендаций, которые призваны вывести вашу жизнь на новый уровень.

У всех людей разный образ жизни и режим работы, поэтому не воспринимайте правила буквально, главное — следуйте порядку, но детали адаптируйте к своему дню. **Помните главную цель последующих 14 дней — закрепить на уровне привычки правильно проживаемый день!**

1

Ночной сон и подъем. Когда вы ложитесь спать — это ваше дело. Важно лечь во столько, чтобы утром встать с достаточным количеством энергии, чтобы выполнить первые пункты тренинга. **Начинайте день с вечера.** Новый день легче прожить правильно, особенно если вы его заранее спланировали, как это происходит в этом тренинге. Просыпаться важно без будильника (но можете его завести на всякий случай), заранее мысленно настроив себя перед сном, во сколько вам лучше проснуться. Проснуться важно загодя, с запасом времени, чтобы успеть выполнить следующие 3 пункта перед работой или учебой. Ориентировочно у вас в запасе должно быть +1,5 часа от вашего привычного распорядка. Это один из основополагающих пунктов!

2

Иностранный язык или развитие другого навыка. **Сразу после пробуждения приступаем к занятиям по иностранному языку.** Но, возможно, вы хотели бы пройти другой курс, например игры на синтезаторе, так что вы можете заменить этот пункт развитием другого навыка, наиболее для вас актуального. Инструкции по изучению иностранных языков вы можете найти в книге «Языковой детонатор» Алекса Байхоу.

3

Спорт. **Перед основным завтраком отправляйтесь на тренировку.** Ее можно выполнить дома или на улице. Все просто

и посильно каждому. Главное, делайте это каждый день. В тренировку входят:

- **Пробежка:** комфортный для вас минимум, пусть это будут 5 минут бега, но каждый день!
- **Отжимания:** комфортный для вас минимум, пусть это будут 4 подхода по 5 раз, но каждый день!
- **Подтягивания:** комфортный для вас минимум, пусть это будут 4 подхода по 1 разу, но каждый день!
- **Упражнения на пресс:** комфортный для вас минимум, пусть это будут 4 подхода по 7 раз, но каждый день!

В условиях к тренингу указаны 4 вида упражнений (отжимания и/или подтягивания), пресс, и бег) и рекомендуемый минимум, с которого можно начать.

Некоторые из вас уже занимаются спортом и имеют свои системы тренировок. Некоторые не имеют своего плана тренировок, однако имеют другие предпочтения в плане физических нагрузок. Очень часто участники тренинга задают такие вопросы: «Можно ли следовать своей программе?» или «Можно ли делать другие упражнения?». Ответ: «Можно».

Важно учитывать следующие условия:

- тренироваться 5–6 дней в неделю, вырабатывая привычку активного образа жизни;
- не перегружать свой организм, а поступательно тренировать;
- выполнять аэробные и анаэробные упражнения.

Аэробное упражнение — любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности. Таким образом эти упражнения позволяют «прокачать» ваш организм. К числу аэробных упражнений относят ходьбу или походы, бег, бег на месте, плавание, коньки, подъем по ступенькам, греблю, катание на скейтборде, роликовых коньках, танцы, баскетбол, теннис.

Анаэробное упражнение — в этом виде двигательной деятельности энергия вырабатывается за счет быстрого химического распада «топливных» веществ в мышцах без

участия кислорода. Этот способ срабатывает мгновенно, но быстро истощает запасы готового «топлива». Это подтягивания, пресс, отжимания, работа с весами в зале.

Представленная система в тренинге — сбалансированная проверенная система, основа, которую вы вправе видоизменять под свои предпочтения и подготовку.

4

Чтение. По дороге на работу и с работы читайте или слушайте книгу. Если вам не нужно никуда ехать, читайте после занятия спортом. Уделите этому занятию минимум 40 минут. Список книг, рекомендуемых к прочтению в первую очередь:

- «Привычка быть счастливым 2.0», Алекс Байхоу;
- «Меняющий», Алекс Байхоу;
- «Книга о вреде “здорового питания”, или как прожить до 100 лет, не боля?», Хироми Шинья;
- «Питание и физическая дегенерация», Вестон Прайс;
- «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку», Брайан Трейси;
- «Квадрант денежного потока», Роберт Кийосаки;
- «Бизнес. Пособие для гениев», Юрий Мороз;
- «Введение в психоанализ», Зигмунд Фрейд.

Если эти книги вы уже читали, в третьей части представлен список из 50-ти лучших книг по саморазвитию.

5

Работа (бизнес, учеба или хобби). После первых пунктов, идите туда, куда обычно направляетесь, занимайтесь вашими обычными делами. Но следуйте правилу: на работе — работайте. Если выдается свободное время, то уделите время мыслям на тему, чем бы вы действительно хотели заниматься, узнавайте что-то новое о профессии, которую хотели бы выбрать и стать в ней лучшими. Визуализируйте свое будущее. Представляйте себя лучшими. Как минимум продолжайте

чение начатой книги. Но ни в коем случае не заполняйте свое время соцсетями и пустыми разговорами.

6

Семья. После работы проводите время с самыми близкими людьми, никаких телефонов и компьютеров, соцсетей. Будьте с семьей, друзьями. Если у вас их нет, потратьте это время на свидания и налаживание отношений.

7

Фильмы. В конце дня посмотрите хороший фильм. Можете просмотреть только половину фильма, вторую досмотрите на следующий день. Предлагаю список фильмов, которые стоит посмотреть, на стр. 162.

8

Обеденный сон. Сделайте для себя законом — поспать или полежать с закрытыми глазами 20 минут днем в обеденный перерыв. Найдите место и время! Это очень важно. Это одно из самых слабых мест многих участников тренинга — выполнение условия дневного сна. Причины разные, но в основном — это отсутствие условий на рабочем месте.

Во многих зарубежных компаниях это давно стало нормой, так как работодатели заметили, что продуктивность работников вырастает в несколько раз, если дать им поспать 20 минут. Да, именно 20 и не больше. Если вы уснете на больший промежуток времени, то это сыграет против вас, так как вы войдете в фазу сна и скорее всего вас разбудят на ее середине, что чревато разбитостью и нарушением ночного сна.

Лично для себя я сделал это пункт обязательным, и иногда создается такое ощущение, что у меня два утра и двое суток в одном дне, в то время как у всех прошел всего один день.

Двадцатиминутный сон действует как перезагрузка для мозга, по ощущениям кажется, что спишь гораздо дольше. С практикой сон становится все глубже. Обязательно

постарайтесь найти 20 минут уединения и возвести это в систематическую привычку — это себя окупит.

9

Еда. Максимально воздержитесь от сахара и сахаросодержащих продуктов, от алкоголя и сигарет, от пакетированного чая и растворимого кофе, от хлебобулочных и мучных продуктов. Ограничьте потребление мяса — максимум 60 грамм в сутки. Можно: крупы, овощи, фрукты, вода, листовой чай или зерновой кофе максимум 2 чашки в день, немного мяса кролика, птицы и рыбы. Тщательно пережевывайте, запивайте через 10–15 минут после основного блюда. Не рекомендуется употребление пищи после 20.00. Тренинг предполагает довольно таки радикальное изменение своей диеты — не кушать вредное для своего тела. Не стоит впадать в крайности и пытаться сразу применить все на практике. Перемены должны носить постепенный характер. Например, если вы хотите перестать есть сахар, то попросту следует снижать его потребление до минимума. Будет ошибкой, если вы просто будете пересиливать себя и наотрез откажетесь от него в первый день.

Эта диета составлена на основе нескольких трудов: Хироми Шинья «Книга о вреде “здорового питания”, или как прожить до 100 лет, не болея?», «Питание и физическая дегенерация», Вестон Прайс.

Иногда можно делать себе послабления, важно систематически питаться правильно, а иногда отойти от системы, это допустимо. Не стоит переживать по поводу съеденной конфетки, но если вы съедите лишний килограмм конфеток — это уже будет тревожный звонок. Важно иметь здравый смысл.

10

ТВ и интернет. Практически полностью исключите потребление информации из интернета, радио и ТВ, особенно это касается новостей, политических передач, популярных шоу. Смотрите, читайте, слушайте то, что относится к вашей

профессиональной сфере или входит в круг ваших развивающих интересов. Потребляйте информацию адресно: если вам нравится готовить, то посмотрите кулинарный урок, а не все подряд, что предложит масс-медиа.

11

За время прохождения тренинга важно не критиковать, не жаловаться, не осуждать никого и ничто. Прерывайте себя на любой попытке понять.

12

Выбрасывайте каждый день 1–3 вещи, которыми вы не пользовались больше года — это может быть одежда, посуда, мебель, файлы, фото, просмотренные фильмы или прочитанные книги, программы на компьютере, список контактов.

Начните с вещей, которыми вы не пользовались больше года. Начните с кухни, там сконцентрировано больше всего хлама. 30 тарелок, сорок чашек, комбайн, который дольше мыть, чем готовить.

Избавляйтесь от всего, выкидывайте, дарите или продавайте. Сделайте ревизию своей одежды, затем переходите к файлам на компьютере, списку контактов телефона, мыслям в голове, отношениям с людьми, своему мировоззрению.

Когда люди говорят, что им все нужно и нечего выкидывать, я не очень верю, так как избавление от лишнего — это бесконечный процесс самосовершенствования, который ведет к простоте. Привычка избавляться от ненужного высвобождает неимоверное количество энергии, которую вы сможете посвятить самому важному — жизни.

P. S.

Про приоритетность. В рамках тренинга приоритетными заданиями являются спорт, иностранный язык и чтение, то есть саморазвитие, инвестиции в себя и свое будущее.

За здоровьем важно следить, одна маленькая болячка может вывести из строя, и можно забыть про свои мечты и устремления, поэтому спорт, правильное питание и сон очень важны. Языки и чтение повышают вашу ценность как специалиста, несмотря на многие другие преимущества. Ваши родные и близкие только выиграют от того, что вы становитесь лучше и здоровее. Поэтому важно отнести именно эти задания в приоритеты.

Лучше всего эти задания выполнять утром, так как это проще и в это время вы все еще полны сил. Лучше пересилить себя и проснуться пораньше, чем бороться с усталостью вечером.

Но если еще до тренинга вы привыкли тренироваться по вечерам, то можете придерживаться своего привычного плана действия в отношении спорта. Это нормально, но стоит помнить о приоритетности этих заданий, а значит, что к их выполнению вы должны подойти полные сил. Да, утром легче, но вечером тоже возможно, только требует больше внимания к распределению своих сил в течение дня.

Вы окончили тренинг и прожили правильно 2 недели. Что делать дальше? — спросите вы. Продолжайте жить в таком же темпе, увеличивая нагрузку на 5 % каждый месяц. Например, бегайте не 10 минут, а 12. То же самое с иностранными языками, чтением.

Часть 3. | ЛУЧШИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОРАЗВИТИЮ

Написав книги, создав сайт по саморазвитию и проведя свыше 10 000 уроков и консультаций по иностранным языкам и саморазвитию, я собрал для вас лучшие рекомендации по личностному росту. Это лучший опыт в саморазвитии и мотивации к изменению жизни к лучшему. Возвращайтесь к этому разделу каждый день и у вас выработается привычка меняться в лучшую сторону. Это будет для вас своеобразным тренажером по саморазвитию, чтобы создать и закрепить привычку быть лучше. Вы можете обращаться к рекомендациям в этой части книги как в случайном порядке, так и последовательно. Самое важное делать это каждый день и окружать себя правильной информацией на регулярной основе.

В данный раздел вошли:

- 221 совет по саморазвитию (лучшие идеи «Проекта Байхоу»²);
- 35 мудростей народов мира;
- 20 цитат, вдохновляющих на личностный рост;
- 35 вопросов, заставляющих задуматься;
- 50 книг по саморазвитию;
- 220 фильмов, меняющих мировоззрение.

² <https://baihou.ru>

СОВЕТЫ ПО САМОРАЗВИТИЮ

Выйти из зоны комфорта

Важно меняться и расти

Вы не можете стать тем, кем хотите стать, оставаясь тем, кто вы есть. Для того чтобы иметь больше, вы должны стать лучше. Ничего не изменится в вашей жизни, пока вы не начнете расти. Что вы делаете ради роста и изменения? Если вы не меняетесь, вы не дождетесь изменений от жизни.

Совершайте победы каждый день

Совершайте победы каждый день, в первую очередь над собой. Бегайте, изучайте иностранные языки, умеренно питайтесь, сохраняйте спокойствие, любите близких. Возводите эти победы в привычки — это является ключом к успеху. Сделайте улучшение себя и своей жизни приоритетом.

Не стоит ждать идеальных условий

Дожидааясь идеальных условий для того, чтобы осуществить свои планы, вы можете остаться ни с чем. То, что мы не начнем сегодня, не может быть закончено завтра, поэтому никогда не нужно откладывать. Лучше ориентироваться на свои цели, а не на обстоятельства, которые будут всегда.

Не ждите чудес и помощи со стороны

Не ждите чудес и помощи со стороны. Никто не решит ваши проблемы и не изменит вашу жизнь. Только ваше стремление быть лучше даст вам свободу направить жизнь так, как вы об этом мечтаете. Только работа над собой, построение правильных привычек и выстраивание приоритетов поможет вам.

Научитесь побеждать лень

Научитесь побеждать лень и ставить правильные цели и каждый день делать к ним шаги. Лень — это ваша привычка находить оправдания, создавать обстоятельства и ничего

не делать. Важно изменить эту привычку, чтобы, наоборот, находить возможности для совершения шагов к своим мечтам.

Поднимите бунт и будьте смелы

Чтобы иметь свое мнение и идти непроторенным путем, нужна смелость. Если вы вдруг поймете, что работаете над чем-то бессмысленным или бесплодным, немедленно остановитесь. Не стоит бороться за то, в чем вы не видите ценности. Избегайте авторитетов, они ограничивают свободу.

Сойдите с общей колеи и найдите нишу

Не стоит заниматься тем, что уже делают все, этот поезд ушел без вас. Придумайте что-то свое, тогда и к вам потянутся почитатели. Чем уже ниша, тем меньше места для подражателей. Если хотите быть интересным, занимайтесь чем-то особенным, а не обыденным. Не гонитесь за повсеместным.

Перешагните свои границы и беритесь за трудные дела

Если вы где-то не были, это не значит, что вам там не понравится. Если что-то не входит в ваши обязанности, это не значит, что вы не можете этого делать. Только вам решать, в какой лиге играть. Решение самых трудных задач приносит в итоге наибольшее удовлетворение и успех.

Признайте свои желания и мечты

Отрицать мечту — значит убить ее в зародыше. Не стоит чувствовать себя виноватым, стремясь к чему-то. Нет ничего страшного в том, чтобы чего-то хотеть. Чем больше мечта, тем лучше она мотивирует. Приберегите чувство вины на случай, если не дадите себе шанса хотя бы попробовать.

Капитализируйте свои особенности

То, что делает вас интересным, добавляет вам ценности. Только вы сможете выразить то, что вам известно, делать то, что делаете, и знать то, что знаете. И вам не нужна огромная ниша — достаточно клочка земли, чтобы воткнуть свой флаг. Заявите о себе, ваш талант нужен миру.

Сосредоточьтесь на том, что вам нравится

Почувствуйте силу, которая приходит к вам от сосредоточения на том, что волнует вас. Страсть приходит, когда вы делаете то, что вы любите. Когда вы испытываете страсть, вы можете работать ночи напролет. Страсть — это сила, это горячее, которое необходимо вам для успеха.

Выходите за пределы своих страхов и комфорта

Посмотрите в глаза своим страхам. И не только посмотрите, но и сразитесь с ними. Тут подойдут радикальные методы. Бойтесь высоты — прыгните с парашютом. Бойтесь шефа — идете к нему со свежими предложениями. Бойтесь незнакомых компаний — вперед на вечеринку в незнакомую компанию.

Назовитесь другим именем в незнакомой компании

Назвав себя другим именем, вы позволите сами себе выйти за рамки своей личности. Сделайте это в новой для вас компании, где вас никто не знает. Вы удивитесь, как много зависит от имени и как трудно выйти за рамки уже сложившейся личности. Имя — это ключ к набору ваших привычек.

Бывайте иногда разными

Делайте необычные вещи. Сходите туда, где ни разу не были, попробуйте пойти на работу другой дорогой, разберитесь в проблеме, о которой ничего не знаете. Выходите из «зоны комфорта», расширяйте знания и кругозор. Переставьте дома мебель, измените внешность, прическу, имидж. Побудьте другими.

Зайдите в незнакомое кафе или в очень дорогой магазин. Попробуйте новый вид спорта. Попробуйте делать то, что вы никогда не делали. Что сейчас вы можете сделать иначе? Нужно создать привычку пробовать новое, постепенно уходить с проторенных троп.

Мы все иногда терпим неудачи

Сделайте одну вещь, о которой вы думаете, что не можете сделать. Потерпите неудачу. Попробуйте еще раз. Во второй

раз у вас получится лучше. Единственные люди, которые никогда не терпят неудачи — это те, кто не взбирается на большую высоту. Не ошибается тот, кто не пытается.

Преодолевайте сомнения на пути к цели

Откуда-то закрадываются сомнения, а нужно ли это, ведь другие живут, не заботясь о том, что вам стало важно. Откуда-то появляется лень, появляется безразличие или же противоположные вашему новому образу жизни желания, не те мысли, действия. Сомнения — сигнал, что нужно продолжать.

Сделайте выбор. Любой

Никак не решите, как именно распорядиться текущим днем? Своей жизнью? Карьерой? Если честно, это неважно. Рушатся даже тщательно проработанные планы. А метаться в нерешительности — верное средство так ничего и не сделать за всю жизнь. Подбросьте монетку. Доверьтесь интуиции.

Делайте что-нибудь. Что угодно

Танцуйте. Пишите. Стройте планы. Общайтесь. Играйте. Помогайте. Творите. Занимайтесь спортом. Путешествуйте. Знакомьтесь. Учитесь. Любите. Живите! Неважно, что именно вы делаете, если вы что-то делаете в настоящий момент. Да, на всякий случай: это не относится к «сидеть и ныть». Чтобы развиваться, вы должны действовать. Чтобы быстро развиваться, действовать нужно каждый день. Успех — для всех, но достичь его смогут только те, кто действует. Будда сказал: «Я не верю в судьбу, которая сваливается на людей, когда они действуют, но я верю в судьбу, которая сваливается на них, если они бездействуют».

Совершайте безумные поступки

Хорошо погуляли и всякого натворили и потом было стыдно? Совершили на спор какое-то сумасшествие? Повелся на «слабо»? Молодость — это вообще сплошное безумство. Иногда думаешь, и зачем я это делал, ведь в этом

никакого смысла. Это чертовски весело и дает бесценные воспоминания.

Наберитесь смелости выражать свои чувства

Многие люди подавляли свои чувства, чтобы сохранить взаимоотношения с другими. Они соглашались на посредственное существование и никогда не становились такими, какими бы они хотели себя видеть. Возникновение многих болезней связано с испытываемыми чувствами горечи и негодования.

Проявляйте инициативу

Не откладывайте на завтра свои планы. Говорите и делайте сразу, сейчас. Идите туда, где вам нужно быть. Не ждите приглашения — приглашайте сами. Не сидите у телефона — звоните. Распространяйте молву. Жмите на кнопки. Покупайте билеты и получайте удовольствие от представления.

Вы сильнее неудач и ошибок

Одной маленькой неудачи недостаточно, чтобы остановить вас в процессе достижения своего успеха. Успех может быть достигнут только через повторяющиеся неудачи и самоанализ. Фактически успех — это только 1 % вашей работы, а остальные 99 % — это неудачи.

Начинать с малого — это нормально

Кувшин наполняется постепенно, капля за каплей. Каждый мастер когда-то был любителем. Все мы начинаем с малого, не пренебрегайте малым. Никто не может преуспеть всего за одну ночь: успех приходит к тем, кто готов начать с малого и усердно трудиться, пока не заполнится кувшин.

Проявляйте упорство в достижении цели

На пути к успеху будут встречаться неудачи или люди, которые против вашего успеха. Важно проявить упорство и дойти до конца. Важно, чтобы у вас самих была вера в финальный результат и вас не должно волновать нравится это кому-то или нет, верит кто-то или сомневается. Дойдите!

Начните путь саморазвития сейчас и не останавливайтесь

Зачастую саморазвитие человека начинается с когда-либо прочитанной мотивационной статьи, книги, просмотренного фильма или примера другого человека, также они помогают держать свое желание измениться к лучшему на высоком уровне и защищают от вполне возможного пути регресса.

МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Развивайте привычку отдыхать каждый день

Ищите возможность отдохнуть от ежедневной суеты. Внедрите полезную привычку прогуливаться в обед и перед сном. Подышите свежим воздухом, обдумайте прошедший день и спланируйте следующий или послушайте тишину. Если нет возможности прогуляться, расслабиться поможет любимая музыка.

Жизнь — это не только работа и самосовершенствование. Важно уметь качественно веселиться и отдыхать. Не обязательно вести разрушающий образ жизни. Лучший отдых — это смена обстановки и деятельности. Чтобы хорошо отдохнуть, нужно очень хорошо себя знать. Поработайте над этим!

Улыбайтесь, смейтесь, будьте позитивны

«Мы смеемся не потому, что мы счастливы; мы счастливы потому, что смеемся» — Уильям Джеймс, американский философ. Улыбки и смех — неотъемлемая черта счастливых людей. Чем больше времени мы проводим с позитивно настроенными и оптимистичными людьми, тем более светлыми красками будет раскрашена наша жизнь.

Будьте всегда дружелюбны и благодарны

Счастливым людям не важно, как вы выглядите или откуда вы родом. Все, что им нужно — это еще один человек, рядом с которым можно смеяться и быть счастливым. Счастливые люди не стесняются и не жалеют нескольких минут на то, чтобы выразить благодарность другим. Будьте такими людьми.

Наполняйте свою жизнь эмоциями

Если мы когда-то почувствовали яркие эмоции по отношению к какому-то ни было человеку или вещи или событию, то это остается в памяти навсегда. Любите людей, так как они самый мощный источник наших радостей. Не бойтесь действовать спонтанно, но, поступайте с любовью.

Не тратьте всю жизнь на работу

Одно из самых сильных сожалений людей в конце их жизни — это то, что они слишком много времени посвящали работе, не уделяя должного времени отношению либо реализации своих мечтаний. Если не хватает средств к существованию, лучше порезать расходы, но жить гармоничной жизнью.

Живите жизнью, правильной именно для вас

Наиболее распространенное сожаление среди людей — не было смелости, чтобы жить жизнью, правильной именно для них, а не жизнью, которую ожидали от них другие. Когда люди осознают, что их жизнь почти закончена, они могут легко увидеть, какие их мечты остались не реализованными.

Важно научиться мыслить позитивно

Всегда находите плюсы во всех ситуациях. Во всем плохом всегда есть что-то хорошее. Если вам не удастся разглядеть в ситуации положительную сторону, создайте такую возможность сами. Не сожалейте. Если это было хорошо, то это замечательно. А если это было плохо, то это ваш опыт.

От всего важно получать удовольствие

Все, что вы ни делаете, нужно делать с удовольствием. Поэтому очень важно выбрать в жизни деятельность, которая нравится. Выбирать хобби, читать, смотреть то, что нравится. Чем правильнее вы выберете привычки, тем комфортнее вам будет самим.

В погоне за совершенством не забывайте жить

Как бы вы сильно не хотели успеха, вы все же остаетесь людьми. Иногда давайте себе слабинку, поваляйтесь в кровати до обеда, пропустите тренировку. Но не на постоянной основе, а чтобы почувствовать свою свободу и выбор. В погоне за совершенством не забывайте жить и получать от этого удовольствие.

Было бы неправильным каждый день ждать глобальных перемен, расстраиваться, что вы еще не богаты или не набрались, как Арнольд Шварценеггер. Живите по принципам успеха. Наслаждайтесь состоянием счастья и своей эффективности. Рано или поздно придет время, и вы получите свои результаты.

Наполняйте каждый момент счастливыми историями

Если вы будете «сидеть на попе ровно», то ваша жизнь превратится в один скучный миг. Участвуйте во всем, где можно принять участие. Если вас приглашают на пикник, обязательно сходите. Не ищите отговорку, «всегда говорите “Да”». И обязательно посмотрите одноименный фильм.

Цените каждый момент жизни

Жизнь проходит очень быстро. Многие, наверное, не слышали, что жизнь проходит как одно мгновение. Когда переживаешь значимый рубеж жизни и, оглядываясь назад, осознаешь, что любую точку жизни от текущего момента отделяют не годы, не десятилетия, а всего один миг.

Сегодня — случайный шанс прожить еще один день

Отнеситесь к сегодняшнему дню как к случайному шансу прожить еще один день, которого у вас могло бы не быть. Проживите лучший день в своей жизни, воплотите свои мечты и планы, ничего не откладывайте, цепляйтесь за любую возможность, не ищите оправданий, ЖИВИТЕ! Живите сегодня!

Соприкасайтесь с прекрасным

Мы помним эмоции при соприкосновении с прекрасным. Все когда-то читали книги, смотрели фильмы, ходили в театр. Мы

помним самые любимые. Даже не воспроизводя сюжета, мы запечатлеваем эмоции, ощущения, чувства после просмотра. Они возникают, когда мы встречаем что-либо действительно прекрасное.

Развивайте привычку путешествовать

Говорят, что несколько дней, проведенных в другой стране, стоят 10 лет жизни дома. Это правда. Новые места, новые обычаи, новая природа, новый язык, новые люди — каждое путешествие — это новое рождение. Постарайтесь хотя бы иногда посещать новые места на планете.

Наслаждайтесь силой и красотой своего тела

Пока жизнь вам не нравится, она проходит. Поверьте, через 30 лет вы посмотрите на свои фотографии, и вспомните с чувством, которое вы сейчас не сможете понять, сколько возможностей было открыто перед вами, и как же здорово вы на самом деле выглядели. Любите и развивайте свое тело.

Взращивайте состояние душевного счастья

Важно идти путем взращивания объективного взгляда на жизнь, спокойствия, наблюдательности, полноценного восприятия реальности. Для этого нужно кормить именно эту сторону себя позитивными эмоциями, размышлениями, чтением хороших книг или просмотром стоящего кино, общением.

Подпитывайте энергию благосостояния

Во власти каждого давать энергию правильным тенденциям развития благосостояния: непрерывно узнавать новое, хотя бы в своей сфере; попытаться пройти весь путь от наемного работника до инвестора, и определиться, что вам подходит; учиться организовывать свой день и ценить время.

Большая чистка

Избавьтесь от всего, что тормозит ваше развитие

Откажитесь от мусора, который вы едите, пьете и курите каждый день. Откажитесь от компьютерных игр, бесцельного

сидения в социальных сетях и бесконечного серфинга в интернете. Минимизируйте виртуальное общение, оставьте один аккаунт. Перестань бездумно читать новости.

Избавьтесь от ограничивающих убеждений

Почему один человек достиг чего-то, а другой нет? Если вы пообщаетесь с успешными людьми, то заметите одну характерную черту — у них нет границ в сознании. Важно иметь четкую цель, какой нереалистичной она бы ни казалась. Вы придете к этой цели, если в мыслях не будет границ.

Займитесь чисткой своего окружения

Закончите все отношения, которые тянут вас назад, ввергают в депрессию. Откажитесь от общения с теми, кто вечно критикует и всем недоволен. С теми, с кем не осталось ничего общего. С теми, у кого нечему научиться. Скажите «нет» и уходите. И разрешите себе быть собой.

Избавьтесь от критики и жалоб

От того, что и как мы говорим, зависят наши мысли, а они, в свою очередь, влияют на наши эмоции и поступки. Перестаньте жаловаться, критиковать, сплетничать и выражать недовольства и ваше мироощущение изменится, вместе с ним ваша жизнь и взаимоотношения с миром и другими людьми.

Очистите пространство от дел и обязательств

Вспомните, сколько лет вы собираетесь подучить английский или навестить друга в другом городе. А сколько пунктов из предновогоднего плана вы годами переносите в каждый свежий список? Два варианта: (1) сделать, (2) отказать от них насовсем, навечно вычеркнуть из вашего списка.

Очистите пространство вокруг себя

Выбрасываем все! Запихнуть на антресоли — не считается. Наводим порядок во всех углах, на всех столах, во всех шкафах, во всех местах. Подумайте: каждая вещь в доме

забирает не только кусочек места, но и кусочек вашей энергии. Оставляйте вещи, которые вас радуют.

Избавьтесь от привычек, ворующих время

Меньше болтайте по телефону и в соцсетях, если эти разговоры не касаются ваших дел. Выделите для этого специальное время. Сейчас можно посмотреть повторы интересных передач. Ищите в интернете только то, что вам действительно нужно, а не смотрите хаотично все подряд.

Научитесь отказывать и говорить прямо

Лишними могут быть как люди, которые нас окружают, так и наши действия. Мы из вежливости можем выслушивать неинтересного человека, и даже когда у нас важные дела, мы не говорим прямо, что нам, во-первых, неинтересно, а во-вторых, нужно делать что-то поважнее этого разговора.

Делайте генеральную уборку своих мыслей

Человеку свойственно думать о многих вещах одновременно. Мы можем готовить суп и думать, как завтра поведем ребенка на школьный концерт. Зачастую наши мысли бесполезны и опять же тратят наше время и силы. Очищайте свое внутреннее пространство от мыслей, которые отвлекают от цели.

Избавляйтесь от лишних вещей

Человек тратит средства и время на покупку вещей. Эти вещи нужно где-то хранить, что приводит к увеличению пространства для складирования. Чрезмерное количество ненужных вещей приводит к увеличению времени и энергии на поиски уже нужных вещей. Вы становитесь прислугой для вещей.

Оставляйте то, что важно для вас, и концентрируйтесь на этом

Избавляйтесь от ненужных вещей, которыми не пользовались более 2 лет, периодически чистите контакты своего телефона, упорядочивайте папки и файлы на своих

устройствах, избавляйтесь от неработающих концепций в голове, прекращайте отношения, которые себя изжили. Уберите все лишнее!

Совершайте один день в неделю без покупок

Постарайтесь один день в неделю не ходить в магазины и не делать совершенно никаких покупок. У вас поменяется отношения к шопингу в целом, вы перестанете проводить слишком много времени в магазинах и покупать ненужные вещи. Это позволит оптимизировать траты времени, сил и денег.

Ограничьте использование социальных сетей

Если вы используете социальные сети для работы — это одно дело, в этом случае они полезны. Но если вы используете социальные сети для потребления информации, тогда в этом случае они забирают очень большую часть вашего времени, которое вы могли бы потратить на счастье.

Разговор с самим собой

Научитесь любить себя

Прежде чем преисполниться любовью к планете или всему человечеству, важно начать с себя. Занимайтесь деятельностью, которая вам по душе. Любите свое тело, давайте ему нужное количество движения, свежего воздуха и полезного питания. Проводите больше времени с любимыми людьми.

Наполните свою жизнь любовью

Любовь — это то, что находится между нашими мыслями, словами и поступками. Мы чувствуем ее присутствие, когда все вокруг загорается смыслом и радостью. Найдите любовь к другому человеку, к жизни, к своему призванию, к себе. Любовь — это путь, который никогда не поздно начать.

Не забывая о дисциплине, будьте добрым к себе

«Вы — часть мироздания и поэтому имеете не меньше прав, чем звезды и деревья находиться здесь; ясно вам или нет, но

не сомневайтесь в том, что мир таков, каков он есть. В любой ситуации сохраняйте душевный покой. Несмотря на путанный жизненный опыт, тяжкий труд и рухнувшие надежды — все же этот мир прекрасен» — напутствие Макса Эрманна.

Реально то, во что вы верите

Существует теория, которая находит все больше обоснований и даже лабораторных подтверждений, что вначале появляется мысль, а потом реальность подстраивается под эту мысль. Если вы начнете осознанную жизнь, то заметите, что своими мыслями мы формируем события и меняем реальность.

К пониманию своей жизни ведет только своя дорога

Мы сами себя контролируем мыслями и страхом осуждения. Какого-то специального человека, который сидит и за вами наблюдает, нет. Ваше поведение запрограммировано установками СМИ и общества. Чужие мысли всегда будут казаться своими. Всегда есть ваш путь, важно только свое видение.

Не оставляйте места сомнениям в своих мыслях

Не бойтесь. Непреодолимых препятствий нет, и все сомнения живут только в вашей голове. Не обязательно быть воином, достаточно лишь видеть цель, обходить препятствия и знать, что вы добьетесь ее без единого шанса испытать неудачу. Прямо сейчас заявите себе о своей цели и действуйте.

Поощряйте и хвалите себя

Обязательно хвалите себя за достижение даже небольших целей. Это придает энергии для дальнейшей работы. Если вы всегда будете довольны своими результатами, то следующие достижения будут более желанными и более реальными. Поощряйте себя без фанатизма, но максимально объективно.

Нейтрализуйте негативные мысли о себе

Важно научиться контролировать свои внутренние диалоги, суждения, мысли и слова о себе. Если вы будете думать или

говорить, что вы становитесь старыми, у вас плохая память или вы забывчивы, то это будет работать как программа самореализации. Негативные установки = ограничения.

Будьте честны с собой

Только так вы сможете понять, кто вы и что вам нужно для успеха. Будьте объективны в своих слабых сторонах. Только признав свою ошибку, открывается путь к переменам. Не забывайте поощрять свои достижения и сильные стороны. Нет плохо или хорошо. Есть вы такой, каким хотите быть.

Не забывайте про ваши детские мечты

Ведь раньше мы верили, что, не смотря ни на что, мы их осуществим. А что изменилось теперь? Мы всего лишь обросли условностями, которые утверждают, что волшебства не существует. Хотя на самом деле мы всего лишь перестали видеть кратчайшие пути к осуществлению наших желаний.

Будьте собой на людях

Выходя из дома или на работе, оставайтесь собой. Носите свою индивидуальность гордо. Не подвергайте цензуре свои навыки. Не прячьте свои уникальные черты. Чтобы выделяться, нужно иметь индивидуальность. Остается собой лишь тот, кто не скрывает ее от других. И хватит извиняться.

Не всегда получается все сделать идеально

Все хорошо в меру. Счастливые люди умеют контролировать стремление к совершенству. Они не казнят себя за неточности и недочеты. Они гордятся собой и своими достижениями. Иногда некоторые вещи идут не так, как планируется, и это нормально. Невозможно все держать под контролем.

Важно научиться жить в настоящем мгновении

Счастливые люди не ждут вечера пятницы, утра воскресенья, покупки новой машины, новой квартиры. Не ждут весны, лета, осени, зимы. Важно то, что происходит сейчас. Самая ужасная ошибка — это думать, что ты живешь, когда

на самом деле ты лежишь в камере хранения в ожидании жизни...

Важно только то, что вы сами думаете о себе

Не беспокойтесь о том, что о вас думают другие. Не позволяйте негативно настроенным людям влиять на ваше самочувствие. Что бы ни говорили эти люди, все стекает с них, как с гуся вода. Помните, что достойный человек — не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства.

Задумайтесь, что в вашей жизни идет не так

Когда человек заходит в жизненный тупик и ничего не хочет менять, то начинаются более серьезные заболевания. А в совокупности с ленивым образом жизни и неправильным питанием тело попросту неконтролируемо разваливается, а в душе и мыслях наступает темнота. Таблеткой не поможешь.

Реагируя, вы подпитываете это своей энергией

Если вы ответили хаму симметрично, то вы даете ему топливо для дальнейшей перебранки, а если вы проигнорируете, то хам останется со своим хамством и неуважением. Если вас человек ударит палкой, вы, конечно же, разозлитесь. А если эта палка просто случайно упадет на вас с дерева?

Научитесь искусству внутреннего безмолвия

Полностью отказаться от мыслей сложно. Приходится что-то анализировать, сравнивать. Но все же большую часть времени правильнее наслаждаться безмолвием своей души. Когда затихают мысли, приходит внутреннее расслабление, и начинаешь замечать внутри и вокруг себя больше и глубже.

Прощайте и не держите обиды

Сдерживать гнев или обиду в себе — это как схватить горячий уголь с намерением бросить его в кого-нибудь, но сгорите именно вы. Когда вы освобождаете тех, кто заключен

в тюрьме непощения, вы освобождаете из этой тюрьмы сами себя. Вы никого не сможете подавлять, не подавляя себя.

Научитесь чувствовать текущий момент

Воспоминания прошлого бесполезны, так как это уже прошло. А предсказывание будущего тщетно, так как потом мы больше расстраиваемся от того, что ожидания не оправдались. И мы не наслаждаемся текущим моментом, а применяем его к нашим ожиданиям или оцениваем через призму прошлого.

Найдите время, чтобы побыть с собой наедине

Нужно найти тихое время для себя, рано утром или перед отходом ко сну или во время обеденной прогулки. Замедлитесь и прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Замедлитесь и обратите внимание на то, что имеет значение. Это будет ваше время — размышлять, медитировать, созидать.

Учитесь упрощать

Уметь упростить — значит устранить ненужное так, чтобы могло говорить необходимое. Этот процесс очищает память и чувства от неважного, а также уменьшает переживания и стрессы. Истина во все времена остается неизменной: чем проще жизнь, тем больше наслаждения вы получаете от нее.

Не будьте циничными с любовью

«Только любовь перед лицом всеобщей черствости и горечи остается вечной, как жизнь. Относитесь спокойно к тому, что несут вам годы, без сожалений отказываясь от утех молодости. Развивайте силу духа, чтобы при неожиданном несчастье она стала опорой. Но не терзайте себя муками воображения» — напутствие Макса Эрманна.

Будьте благодарны

Всегда найдется что-то, за что стоит поблагодарить. Не будьте настолько пессимистичны, что на минуту, даже в момент ссоры, вы не в состоянии осознать хотя бы десять вещей, за

которые стоит быть благодарным. Всегда есть за что поблагодарить. Благодарное сердце сделает вас великим.

Радуйтесь своим успехам и планам

«Вкладывайте душу в свою работу, какой бы скромной она ни была. Она является вечной ценностью в изменчивых водоворотах судьбы. Будьте осторожны в намерениях. Пусть это не подменяет понятия истинной чести: многие стремятся к возвышенным идеалам, и повсюду жизнь полна героизма» — напутствие Макса Эрманна.

Правду говорите спокойно и ясно

«Слушайте, что вам говорят другие: ведь даже у дураков и невежд есть, что сказать. Остерегайтесь агрессивных людей: они травмируют душу. Не сравнивайте себя с другими, есть риск, что вы можете стать тщеславными или озлобленными, так как всегда найдутся люди лучше или хуже вас» — напутствие Макса Эрманна.

Идите спокойно среди шума и суеты

«Идите спокойно среди шума и суеты, помните о том, какая благодать снисходит в тишине. Только в спокойном состоянии можно оставаться счастливым и наслаждаться жизнью. Двигайтесь так далеко, насколько это возможно; не отрекаясь от самого себя, поддерживайте добрые отношения с людьми» — напутствие Макса Эрманна.

Не беспокойтесь о будущем

Хотя беспокойтесь, но знайте, что беспокойство столь же эффективно, как попытка решить математическое уравнение с помощью пережевывания жевательной резинки. Реальными неприятностями в жизни являются события, которые никогда не трогали ваш беспокойный ум, и застают врасплох.

Воспитывайте свою самооценку

Сегодня вам сделали комплимент и вы чувствуете, что можете горы свернуть. Завтра вы будете считать себя

полнейшими неудачниками из-за того, что вам нахамили. Чтобы ваша самооценка не страдала от скачков настроения и перемены погоды, нужно воспитывать «эмоциональный иммунитет».

Найдите смысл в травме или потере

Если вы хотите двигаться дальше, важно научиться не заикливаться на том, что было потеряно. Что бы там ни произошло, вы не можете нажать на паузу и остаться в этом моменте. Важно находить смысл в полученном негативном опыте, ставить для себя новые цели, благодарить жизнь за урок.

Усиьте контроль после ошибки

Ошибки искажают восприятие реальности. Вам может начать казаться, что ваши цели отдалились на еще большее расстояние, а ваши возможности оказались гораздо скромнее, чем казалось вначале. Важно научиться игнорировать и гасить подобные порывы бросить все и забиться в угол потемнее.

Воспринимайте жизнь проще

Большинство сегодняшних проблем вы навряд ли вспомните через пару лет. Если относиться к себе, своим мыслям и эмоциям слишком серьезно, это приведет к упадку сил. Расслабляйтесь — и ваше настроение будет меняться чудесным образом. Умейте смотреть на проблему с юмором и позитивом.

Переосмыслите свои страхи

Большая часть того, чего вы боитесь, никогда не произойдет в действительности. Страхи зачастую существуют только в голове. И даже если что-то случается, то все не настолько ужасно, как вы представляли себе. У страха глаза велики. Беспокойство — лишь пустая трата сил и времени.

Сравнивайте себя с собой на пути к своим целям

Если вы сравниваете себя с другими, вы позволяете внешнему миру контролировать себя. Перепады настроения

обеспечены. Гораздо продуктивнее сравнивать себя с собой же. Чтобы увидеть, насколько вы продвинулись вперед и как выросли над собой. Важно то, что если вы меняетесь — вы растете.

Не вовлекайтесь в ситуации, на которые вы не можете повлиять

Не позволяйте эмоционально вовлекать себя в ситуации, на которые вы не можете повлиять. Избегайте новостей и пустых споров о политике, экономике, сплетнях о жизнях знаменитостей. Все, что у вас есть — это ваше время. Все, что важно, как вы им распорядитесь и с кем его разделите.

Научитесь контролировать свои плохие эмоции

Контролируйте такие эмоции как злость, обиды, ненависть. Они только отнимают наши силы и нисколько не помогают. Когда такие эмоции начинают побеждать, ложитесь спать. В идеале важно разобраться в природе этих эмоций и что их провоцирует, и удовлетворять свои потребности вовремя.

Будьте благодарны жизни за ваши перемены

Благодарность помогает осознавать, как на самом деле много есть внутри нас и что каждый человек, каждая ситуация, которые с нами произошли, если мы посмотрим на них с правильной стороны, дали нам и нашей жизни шанс стать еще лучше, смотивировали измениться в лучшую сторону.

Ваше отношение изменяет реальность

Пессимизм и реализм будут оберегать вас от многих ошибок и вы часто будете оставаться правыми. Но чтобы достигать больших целей, важно мыслить позитивно и только тогда вашему умственному взору будут открываться пути достижения ваших самых заветных целей. Верьте и все получится.

Вашу свободу ограничиваете вы сами

За вами лично специально никто не следит и не заставляет смотреть тот или иной канал, не вырывает книги из рук. Никто не останавливает вас на пути к творчеству и созиданию.

Никто не привязывает вас к дивану и не запрещает гулять по парку вместо просмотра социальных сетей.

Ошибки и неудачи — ваши учителя

Ошибки и неудачи позволяют приобрести бесценный опыт, узнать множество интересного о себе и окружающем мире и стать успешным в своей сфере интересов, так как успех в жизни нередко приходит лишь в том случае, если вы не сдались из-за неудач и ошибок. Он приходит к настойчивым.

Живите в гармонии

Гармония приходит изнутри. Не ищите ее снаружи. Не ищите снаружи то, что может быть только в вашем сердце. Часто мы можем искать снаружи, только чтобы отвлечь себя от правдивой реальности. Гармония — это мир в душе.

Победите себя, научившись контролировать мысли

Лучше победить себя, чем выиграть тысячи сражений. Чтобы победить себя, нужно победить свой разум и контролировать свои мысли. Мысль приходит, когда ей вздумается. Вы не можете запретить птице пролетать над вами, но несомненно, вы можете помешать ей свить гнездо у вас на голове.

Движение вперед

Начните поиски своего предназначения

Мыслите масштабнее, ставьте амбициозные цели, станьте лучшим в том, что вы делаете, станьте лидером своего сегмента рынка. И чтобы добиться чего-то стоящего, вам понадобится очень много энергии, а она у вас будет только тогда, когда вы будете заниматься делом, которое любите.

Занимайтесь той деятельностью, где испытываете страсть

Важно заниматься тем делом, которое любите и которое делал бы бесплатно. Важно заниматься своей деятельностью не из-за денег, а потому что нравится этим заниматься. Важно четко осознавать ту эмоцию,

которую вы получаете и в какой момент. Это и есть энергия созидания.

Поймите, что вам нравится делать

Что вы видите, когда смотрите в будущее? Это важно, ведь вы видите то, что вы желаете получить. Когда вы смотрите в свое будущее, загораются ли ваши глаза? Если да, то это то, что вы собираетесь получить. То, что вы видите, то вы и получаете. Начните видеть то, кем вы хотите быть.

Лучшая работа — это высокооплачиваемое хобби. Еще китайские мудрецы говорили, что, если ты не хочешь работать и дня, делай то, что ты любишь. Многие не знают, чем они хотят заниматься, потому что они не задают себе вопрос о поиске своего предназначения и не идут к ответу.

Предназначение — это эмоция, понимание которой высвобождает много внутренней энергии. Делайте то, что вам нравится. Делайте то, что вызывает у вас страсть, бесконечный интерес, то, чем вы готовы заниматься в любое время, то, от чего вы не устаете, можете говорить об этом часами.

Чтобы стать успешным в своем деле, мало только уметь делать что-то. Важно делать это много и продолжительное время, стать настоящим профессионалом в своей сфере. Важно жить своим делом, становиться примером, формировать собственный рынок. Для этого важно понимание, что тобой движет.

Формула поиска своего предназначения

Предназначение = та эмоция, которая зажигает жизнь именно в вас + то, что вы делаете лучше всего + ваша деятельность должна приносить пользу + существует тренд в мире на подобную деятельность. Понимание предназначения поможет относиться к своему труду как к самому любимому занятию.

Фокусируйтесь на хорошем

Будьте благодарны за то, что у вас есть, в конечном итоге вы приобретете больше. Если вы концентрируете свое внимание на том, чего у вас нет, вам никогда не будет достаточно.

То, на чем вы фокусируетесь, увеличивается. Если вы фокусируетесь на чем-то хорошем, вы получаете больше.

Наполняйте жизнь правильными выборами

Каждая ваша мысль, каждое ваше слово, каждое ваше действие вскармливает ту или иную сторону вашего бытия. Важно учиться осознанности, стремиться стать лучше, чтобы понимать, какой дорогой вы движетесь в этой жизни и как можно менять ее качество. Каждый день вы делаете выбор.

Продолжайте непрестанно развиваться

Продолжайте непрестанно развиваться, эволюционируйте, становитесь лучше, продолжайте интересоваться разными сферами, ищите свое предназначение. Это единственный путь к свободной счастливой жизни. Покой — родитель всех великих мыслей. Худший враг любой несвободы — саморазвитие.

Мыслите и мечтайте масштабно

Существует поговорка: «Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом». В обычной жизни «стать генералом» — это иметь амбициозную мечту, глобальный план, масштабное видение жизни, действительно, что-то огромное. Мысли о достижении этой мечты обычно вдохновляют и мотивируют.

Развивайте правильные процессы в своей жизни

Индейцы верили, что внутри каждого человека идет борьба злого волка с добрым. Побеждает тот волк, которого кормит человек. Этот принцип распространяется на все сферы человеческой жизни. Мы порождаем процессы, которым даем пищу, будь то хорошие тенденции в жизни или же негативные.

Меняйтесь постепенно и системно

Нельзя просто взять и полностью отказаться от какой-то привычки или начать что-то делать сразу на профессиональном

уровне. Бросать или приобретать привычку стоит постепенно, подобно качелям. Если хотите раскачаться — постепенно увеличивайте импульс. Если остановить — уменьшайте.

Меняйте привычки комплексно

Одна хорошая привычка — это хорошо, но если она единственная, а все остальные пагубные, то это никак не повлияет на улучшение жизни. Ровно как и наоборот, если у вас есть небольшая слабость, но всего одна, то это никак не умаляет ваши достижения. Меняйте комплексы привычек.

Совершенствуйте свои привычки

Самый важный механизм приобретения или бросания привычки — это повторение или прекращение повторения того или иного действия. Чтобы привить привычку, повторяйте одно и то же действие или мысль на протяжении месяца. Через месяц в ваши клетки запишется новая программа действия.

Ставьте четкие, понятные и измеримые цели

Ставьте цели, фиксируйте их на бумаге, в Word'e или своем блоге или страничке в соцсети. Главное, чтобы они были четкими, понятными и измеримыми. Если поставите цель, то можете ее или достигнуть, или нет, но приобретете опыт. Если не поставите, то вариантов достижения нет вообще.

Поставьте привычку инвестировать в себя в приоритет

Начинайте каждый день с саморазвития, особенно если вы только начали путь саморазвития. Если нужно, проснитесь раньше, в 4–5 часов утра, пересильте себя, чтобы осознать, какое огромное значение произведет на вашу жизнь одно только признание главенства этого приоритета.

Настройте свой финансовый термостат

Разница между бедными и богатыми лишь в уровне финансового термостата. Образ «сколько ты стоишь» является финансовым термостатом. Перейти из бедного к богатому состоянию можно после устранения ложных убеждений

и переустановки финансового термостата на более высокий уровень.

Мы запрограммированы, но это можно изменить

Жизнь каждого человека определена первыми 7 годами жизни и 95 % сценариев проходят именно по сценариям, заложенных в детстве. Но это можно поменять. Важно осознать, что вы хотите изменить и начать перемены, возводя их в привычки и перезаписывая свои предустановленные программы.

Не стоит рассказывать о своих целях...

...пока вы не завершили планируемое. Озвученное намерение имеет меньше шансов воплотиться в жизнь. Когда мы рассказываем о своих планах и встречаем одобрение окружающих, то происходит своего рода создание социальной реальности, ощущение, которое схоже с чувством выполненной задачи.

Научитесь самоорганизации

Организируйте свой день, свое рабочее место, свой отдых, вы всегда будете экономить массу времени и сил, что поможет достичь заветных желаний в короткие сроки. Избегайте безделья, ограничьте общение с людьми, которые используют ваше время, не тратьте внимание на пустые разговоры.

Составляйте план на каждый день

Каждый вечер пишите план на следующий день. Короткий, примерный, какой угодно — но план должен быть. Очень важно писать план с вечера. Даже если на следующий день вы ни разу не вспомните про существование этого плана, ваша производительность все равно повысится в разы.

Нужно написать такой план, который захочется выполнять, от которого будут дрожать коленки и чесаться руки. Составляйте план на год, на месяц и на неделю. Пишите себе расписание дня. Записывайте свои планы и мечты, чтобы вы не пропустили ничего важного и исполнили все свои мечты.

Приобщитесь к раннему подъему

Есть нечто магическое в раннем подъеме и рассвете. Этот мирный период до момента пробуждения всего мира — самая вдохновляющая и умиротворенная часть дня. Те, кто открыли эту привычку для себя, утверждают, что не жили полноценной жизнью до того, пока не начали просыпаться в 5 утра.

Составьте список невероятностей

Напишите список своих мечт, которые не сбудутся никогда. Таких крутых и настолько запредельных, что в их исполнение не верится совсем. Отключите критика и представьте, что все возможности мира у ваших ног, надо только щелкнуть пальцами. Даже такие планы сбудутся, если их записать.

Начинайте день с вечера

Например, не кушайте после 20.00 и не пейте жидкости после 21.00, ложитесь спать в районе 23.00. Перед сном подумайте о том, что вы сделаете, когда проснетесь. Скорее всего вы проснетесь вовремя и начнете свой день с бодростью и продуманностью. Вот это идеальное начало дня.

Не позволяйте лени отдалять вас от цели

1 час лени в день — снижает эффективность труда на 28 %!
2 часа лени в день — снижает эффективность труда на 63 %!
3 часа лени в день — снижает эффективность труда на 88 %!

Каждая минута лени отдаляет вас от заветной цели, со скоростью 200 %. 1 минута лени = 2 минуты жизни!

Поменяйтесь, чтобы изменить результат

Пока вы будете продолжать делать то, что вы делаете, вы будете продолжать получать то, что вы получаете. Не стоит бояться перемен. Чаще всего они случаются именно в тот момент, когда они необходимы. За вами стоит лишь выбор — меняться к лучшему или оставить все по-прежнему.

Составляйте план на день

20 % нашей деятельности дают 80 % результата. Пишите себе план дел на день, что включить в эти 80 % результата,

на написание плана у вас уйдет 5–10 минут, но сэкономит часы, так как вы не будете думать, что делать, а просто концентрируетесь на своей работе, самой важной ее части.

Определите самое важное и сфокусируйтесь на этом

Правило Паретто, советы Брайана Трейси и других успешных людей гласят, что 20 % нашей деятельности дают 80 % результата. Поэтому необходимо знать, что самое важное для вас и этому отдавать приоритет. В самом начале дня важно сделать самое главное, самое нужное для вашего успеха.

Упрощайте, чтобы понять самое важное

Когда мы упрощаем, то стараемся увидеть самое важное. Если человек все усложняет, то он пытается найти или выдумать обстоятельства, почему ему не надо делать этого. А когда человек упрощает, это верный знак того, что он пытается найти решение и отделяет главное от второстепенного.

Вначале сделайте самое важное

Расставляйте приоритеты. В самом начале дня важно сделать самое главное, самое нужное для вашего успеха. Пока вы полны сил и свежи, это время нужно отдать своей мечте. В самом начале дня вы должны инвестировать в себя и свое дело, а уже потом разбрасываться своим временем.

Не распыляйтесь на разную деятельность, делайте одно дело, но хорошо. Когда вы выходите на рынок, вы постоянно видите новые возможности, и всегда есть искушение попробовать новое занятие. Это приведет лишь к потере времени, и меньше времени будет уходить на ваше основное занятие.

Если развлекаться, то только в конце дня

Развлечения — фильмы, социальные сети и все то, без чего ваша жизнь совершенно не изменится, и вы ничего не потеряете, если это не сделаете, у вас не будет сожаления об ушедшем времени. Но, если хочется быть в курсе того, как живут другие люди, оставьте развлечения на конец дня.

Оптимизируйте усилия, затрачиваемые на быт

Правильно организуйте свой быт и обязанности по его ведению. Готовка, уборка, покупки — от этого не убежишь, это как часть работы. Очень важно не погрязнуть в быту, а систематизировать его, правильно распределить обязанности среди домочадцев, не накапливать ненужные вещи.

Используйте свои самые сильные стороны

Представьте, что бизнес — это спорт на деньги. Вы сыграете в футбол на деньги с профессиональным футболистом, например, с Роналдо? Конечно нет, иначе — прощайте ваши денежки. Поэтому не распыляйтесь и делайте только то, в чем вы действительно сильны, уверены и конкурентны.

Тренируйтесь в деле, которое вы любите

Повышайте свой профессионализм каждый день. Читайте по своей теме, обсуждайте свою тему, пишите статьи. Повышайте свой общий уровень. Как только вы остановитесь в своем развитии, вы начнете терять клиентов. Поэтому важно выбрать то дело, которое вам будет бесконечно нравиться.

А как же удача? Она как-то влияет? Чем больше человек практикуется, тем удачливее становится. Удача — это место, где практика встречается с возможностями. Талант не может выжить без тренировки. Практикуйтесь и всегда будьте готовы к успеху — и когда представится возможность, вы будете готовы ею воспользоваться.

Важно осознавать свое предназначение

Предназначение — это эмоция, понимание которой высвобождает внутреннюю энергию, когда вы загораетесь невиданным интересом и энтузиазмом, хочется жить и творить. Ваша задача сводится к пониманию, что конкретно у вас вызывает эти ни с чем не сравнимые эмоции. Наблюдайте за собой.

Делайте то, что вам нравится

Делайте то, что вызывает у вас страсть, бесконечный интерес, то, чем вы готовы заниматься в любое время, то, от

чего вы не устаете, можете увлеченно говорить об этом часами. Лучшая работа — это высокооплачиваемое хобби. Если не хотите работать и дня, делайте то, что любите.

Важно придерживаться простой стратегии до конца

Главное оружие перемен — это привычки, которые программируют нашу жизнь. Мы можем менять привычки, делая что-то или переставая делать на протяжении месяца. Важно меняться комплексно и делать это постепенно. Все просто. Самое сложное это придерживаться этой простоты до конца.

Успейте сделать все, о чем мечтаете

О смерти не говорят открыто. Хотя это естественная тема, такая же, как и восход и заход солнца или смена сезонов. Очень важно помнить о таком факторе нашей жизни, как ее окончание, которое может наступить когда угодно. Непрестанное осознание временности своего пребывания на земле возвращает самые высокие нравственные идеалы. Если любить — то по-настоящему, если что-то делать — то с душой, если мечтать — то искренне. Если вы хотите что-то сделать, то важно это попробовать сделать.

Время настало. То, чего вам хочется сейчас, через год может потерять актуальность, и вам уже будет безразлично. Поэтому, если у вас сейчас есть мечта, то ее нужно реализовывать именно здесь и сейчас.

Каждый день делайте один шаг к своей цели

Когда планируете свой день, самое важное — немного приблизится к этой цели. Вы можете целый день валяться на диване, но смыслом вашего дня должен стать этот небольшой шаг к вашей цели. Одна цель и один шаг каждый день к этой цели очень быстро приведут вас к первым успехам.

Ищите компромиссы, но не отступайте от цели

Несмотря на выбранный свой путь, мы живем бок о бок с другими людьми. Это целое искусство — имея свою точку зрения, поладить с большинством или просто с другим человеком, которые имеют противоположную. Осознавайте

мелочность спора, что в целом научит с легкостью идти на уступки.

Важен результат, который что-то меняет

Результат должен что-то менять, без крайностей, тогда ваши действия будут иметь смысл. Когда у вас будет красивое, сильное, здоровое тело — это что-то меняет. Когда у вас будет доход, который даст определенную свободу и возможность развития себя и вашего дела — это что-то меняет.

Закон Паркинсона гласит...

Вы можете делать то, что вам надо, намного быстрее. Чем больше времени вы выделяете на задание, тем больше потратите. А если вы склонны откладывать дела до последней минуты, то вне зависимости от того, выделили вы себе неделю или месяц, делаться работа будет в последние 2 дня.

Оптимизируйте свое время

Правило 80/20 (Закон Парето) гласит: 80 % всех результатов и доходов приносят вам лишь 20 % вашей деятельности. Многое из того, что вы делаете, в действительности не так уж необходимо. Задумайтесь: 80 % практически бесполезной работы! Так у кого там нет времени для любимого хобби...

Ценность саморазвития — осознанно прожитая жизнь

Саморазвитие не является наукой. Это больше похоже на образ жизни. Но вот с точки зрения человека, который прошел этот путь и который хочет донести важность этого пути до других людей, саморазвитие обретает намного большую ценность. Это ключ к настоящей и осмысленной жизни.

Сперва создайте фильтры своей осознанности

Финальная точка саморазвития — это осознанность. Очень важно пройти этот путь самому. Когда вы добьетесь этого состояния, научитесь находить точки соприкосновения с реальностью, разовьете в себе уверенность и умение меняться, только тогда, вы можете обратиться к новым учителям.

Начало положено, осталось пройти путь

На первых порах очень трудно принимать собственные решения касательно своей судьбы, когда всю жизнь полагался на мнение других. Решение встать на путь саморазвития — это отправная точка. Важно самому заново учиться думать, мыслить, действовать. Самому выбирать примеры и учителей.

Теперь только вы ответственны за свое развитие

Если вы обратились к саморазвитию только сейчас, то вашим развитием занимался до того момента кто-то другой. Это родители, воспитатели, учителя. Мы не выбирали никого из них, и не знаем, откуда они сами взяли свои знания. Различные люди закладывали в нас разношерстную информацию.

Секрет саморазвития — в его принципах

Никто не знает секрета успеха, иначе все бы копировали определенные шаги и становились успешными. Успешного человека определяет то, что он знает, каким принципам должен соответствовать успех. Воплощайте в жизнь советы по саморазвитию, живите в соответствии с ними. Успех придет!

Только вы знаете, где ваш финал саморазвития

У саморазвития есть финальная точка — это абсолютная осознанность того, что происходит сейчас и способность менять реальность. Это не абстрактное понятие. По мере своего совершенствования вы добьетесь этого ощущения, которое ни с чем не спутать. Вы поймете, когда почувствуете.

Важно дойти до цели своего саморазвития

Если утверждать, что саморазвитию нет предела, то это звучит как хорошее оправдание почему можно на каком-то из этапов остановить свое развитие, ведь границ-то нет, а мне и так уже хорошо. У саморазвития есть финальная точка — осознанность и способность меняться.

Всегда помните, почему вы занялись саморазвитием

Вопрос заключается в том, что вы хотите от саморазвития. Придя в магазин, вы хотите что-то купить. Поступив в университет, вы хотите получить определенную специальность. Зачем вы пришли в мир собственного контроля над своей жизнью под названием саморазвитие? Спросите себя!

Саморазвитие — это ваш выбор в пользу свободы

Саморазвитие — это настоящая война своих старых комфортных привычек и новых реформ по оптимизации жизни. Саморазвитие — это единственный настоящий выбор в нашей жизни, сделав который, вы будете жить без оправданий, так как все зависит от того, как вы можете распоряжаться свободой.

Саморазвитие — это высшая ступень образования

Встать на путь саморазвития — это равносильно поступлению в наивысшее учебное заведение, на элитный факультет. Этим знаниям вас никто нигде не научит, только вы можете пройти весь путь и увидеть то, что будет открыто только вам. Отсюда такая высокая ценность знаний о саморазвитии.

Решение изменить жизнь — это начало пути саморазвития

Человек никогда из праздного интереса не будет проявлять интерес к саморазвитию, как и вы не будете читать книгу по микробиологии, чтобы развлечь себя. Если человек принял для себя решение изменить жизнь, ему начинает открываться дверь, с которой начинается путь саморазвития.

Саморазвитие = сам + развитие

Человек развивается по тому пути, какой он/она лично выберет; станет тем, кем хочет стать; проживет такую жизнь, какую сконструирует. Если человек становится на путь саморазвития — это означает, что он сам теперь

ответственен за то, каким он является и за свою дальнейшую судьбу.

Будьте настойчивы на своем пути к цели

Если у вас есть таланты, хорошая идея, доведите дело до конца, приобретая на своем пути необходимые знания и навыки. Верьте в свое дело и его финальный результат. На вашем пути вы совершите ошибки, и встретите, тех, кто не оценит вашу деятельность. Но это не повод останавливаться!

Заведите журнал благодарностей

Будьте благодарны за то, что у вас уже есть, и стремитесь к лучшему. С благодарностью появляется больше поводов для радости. Каждую ночь, перед сном, запишите одну вещь, за которую вы были благодарны в течение дня. Эта привычка научит вас позитивному мышлению и настроению.

Пока вы живы, все возможно

Единственной уважительной причиной, по которой вы можете сдаться, является ваша смерть. До тех пор, пока вы живы (здоровы и свободны), у вас есть выбор, чтобы совершать попытки до окончательного успеха. Все остальное — ваши оправдания и нежелание добиваться цели и идти за мечтой.

НАВЫКИ И ЛАЙФХАКИ

Достигните финансовой свободы

Когда ваше дело, которое работает без привязки к вашему времени, приносит денег больше, чем ваши расходы, тогда можно считать себя богатым. Пассивный доход бывает совокупным: прибыль от бизнеса, дивиденды от акций, проценты со счета в банке, прибыль от сдачи в аренду чего-либо.

Чтобы открыть свою компанию не нужны деньги. Нужен опыт. Если у вас много денег и вы решите открыть бизнес, то скорее всего вы прогорите, так делают 95 % людей, которые начинают свой путь к богатству таким образом. Деньги могут служить лишь катализатором. Важно пройти свой путь.

Тренируйте память

Есть такая замечательная наука «мнемотехника». Знание простых приемов позволит вам запоминать массивы информации, например, все номера телефонов, экзаменационные билеты, любые даты и числа. С помощью этой методики можно запоминать иностранные слова, но здесь есть свои тонкости.

Научитесь печатать десятью пальцами

Научитесь печатать не смотря на клавиатуру, а только на экран и печатая при этом всеми пальцами. В наше время это один из самых нужных навыков, печатать важно уметь так же быстро, как и думать. А думать важно не о том, где находится нужная буква, а о том, что вы пишете.

Изучайте иностранные языки

Знание второго языка — это возможность получения лучшей работы, более красочных путешествий, возможность находить новых друзей, смотреть фильмы и читать книги в оригинале. А также ваша память становится в два раза больше, мозг становится более производительным и быстрее работает.

Изучайте психологию

Разгадывание психологических задач личности является, пожалуй, одной из труднейших головоломок. Но, справившись с ними, вы сможете справляться и с более серьезными жизненными ситуациями. Восточная мудрость гласит: «Познай себя, познаешь мир». А западная культура дала психологию.

Смотрите качественное кино

Фильм — это современный формат передачи информации, улучшенная эволюционная версия книги, который в краткой и интерактивной форме дает большой объем информации и эмоций. На данном сайте представлены несколько сотен лучших фильмов. Жмите кнопку «Быть лучше» и становитесь лучше!

Фильтруйте поступающую информацию

Лучше выкинуть из своих источников все государственные информационные каналы, так как там риторика никогда не меняется. Стоит меньше развлекаться, так как это антоним фокусировки на себе и своих целях. Окружайте себя информацией по интересующей вас тематике и несущую вдохновение.

Остерегайтесь влияния популярной культуры

Основной инструмент воздействия на сознание населения — это популярная культура. Поэтому совет прост — не смотрите и не читайте популярное, трендовое, особенно из СМИ или делайте это крайне редко и максимально осознанно. Фильмы, музыка, новости — все подлежит тщательному анализу.

Изучите язык толкования сновидений

Мы 1\3 часть времени проводим во сне и не контролируем это время. Хотя сны могут ответить на многие вопросы «кто мы» и «почему мы поступаем, чувствуем, принимаем решения». Представьте, что вы треть своей жизни прожили в Париже, было бы обидно, если вы не выучите французский.

Изучите основы ТРИЗа

Принципы Теории Решения Изобретательских Задач применимы в любой сфере человеческой жизни — технике, бизнесе, менеджменте, дизайне, финансах. Главный постулат ТРИЗа: задача является решенной тогда, когда проблема сама себя решает. С ТРИЗом ваш мозг заработает намного лучше.

Посещайте семинары, вебинары и курсы

Подобные встречи — это общение с новыми интересными людьми. Организаторы курсов и семинаров постараются передать самую суть их знаний, квинтэссенцию их жизненного и профессионального опыта. Профильное общение с людьми сродни прочтению хорошей книги и просмотру качественного кино.

Развивайте универсальность своего сознания

Универсальность сознания предполагает большую гибкость ума, способного свободно вмещать в себе разные и порой противоречивые концепции. Воплотить в своем сознании универсальные ценности поможет спокойствие, которое является еще одним из приоритетных законов саморазвития.

Важно изучить основные закономерности саморазвития

Несмотря на кажущуюся абстрактность саморазвития, оно имеет объективные законы, наподобие закона всемирного тяготения. Объективные реалии и константы существуют в саморазвитии. Эти закономерности важно знать, чтобы научиться управлять своей жизнью.

Саморазвитию важно ответственно учиться

Саморазвитие включает в сферу своего внимания почти все аспекты нашей жизни, которые в той или иной степени интересуют каждого человека. Саморазвитие — это сродни профессии летчика. Только вместо самолета мы учимся управлять кораблем посложнее — нашей собственной жизнью.

Читайте полезные и хорошие книги

Если заменить хоть часть бесцельного времяпровождения чтением полезных и хороших книг, вы будете самым образованным человеком в кругу друзей. У вас будет много получаться как бы само собой. Ответы на вопросы будут приходить быстрее и легче, и тоже как сами собой разумеющиеся.

При принятии решений следуйте правилу 10/10/10

Если вам необходимо принять непростое решение, а вы находитесь в некоем затруднении, следуйте правилу 10/10/10. Спросите себя:

- Как вы будете относиться к этому спустя 10 минут?
- Что будете думать об этом решении спустя 10 месяцев?
- Какова будет ваша реакция на это через 10 лет?

Поиграйте в игру «Денежный поток» Р. Кийосаки

Чем чаще играете, тем богаче вы становитесь. Игра помогает в тренировочном режиме пройти через все стадии развития на пути к финансовому успеху от наемного работника и фрилансера, к бизнесмену и затем к инвестору. Не просто пройти этот путь, а самому додуматься, как это сделать.

МЕНТАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Развивайте и ум и тело

Информация собирается и хранится не только в мозге, но и в каждой клеточке нашего тела: в мышцах, коже, волосах. Уделяйте внимание не только мыслям и идеям, проникающим в вашу голову, но и наблюдайте, что вы делаете со своим телом и как тело реагирует на ваши жизненные установки.

Применяйте стресс-менеджмент

Современная жизнь в мегаполисах связана со стрессом, который люди испытывают ежедневно, порой даже не замечая этого. Стресс не способствует лучшей работе мозга, блокируя кортизол и адреналин для большей его части. Очень важно замечать и регулировать уровень стресса в своей жизни.

Влияние новых знаний на мозг

Секрет долголетия и хорошей работоспособности мозга кроется в привычке узнавать новую информацию и получать новые навыки. При обучении происходит построение нейронных путей, то есть мозг постоянно улучшается. Новая информация, идеи и навыки — это питание для развития мозга.

Защищайте свой мозг

В наше время мы окружены электронными устройствами, а некоторые из них мы не оставляем ни на минуту, например смартфоны. Во время сна располагайте подальше подобные девайсы и проводите побольше времени вдали от них. Например, во время прогулки, можно оставить свой телефон дома.

Принимайте витамины для мозга

Важно пройти комплексное обследование, сдать гормональный тест, тест на чувствительность к продуктам питания, чтобы знать базовую основу своего организма. Все люди биологически уникальны. Важно узнать, какой набор продуктов и элементов для вас лично будет работать лучше всего.

Придерживайтесь хорошей диеты для мозга

Очень важно, чтобы в вашем рационе присутствовали такие продукты как авокадо, голубика, брокколи, яйца, кокосовое масло, оливковое масло, зелень, лосось, куркума. Содержащиеся в перечисленных продуктах вещества, защитят и снабдят клетки мозга необходимыми элементами для развития.

Организуйте свое жизненное пространство

Внешняя обстановка влияет на внутреннее состояние, так и наоборот. Важно поддерживать порядок дома, на рабочем месте, в персональном компьютере, не собирать горы хлама. Аккуратность во внешних вещах положительно отобразится на ясности мышления. Лишние вещи и мысли не нужны.

Ведите активный образ жизни для развития мозга

Основная функция мозга — это контролировать движения тела. И это не только связь мозга с телом, но и тела с мозгом. Используя свое тело, вы стимулируете нейрогенез, нейропластичность и культивируете создание новых нейронных связей. Движение напрямую связано с развитием мозга.

Давайте своему телу достаточно активности

Тонус и здоровье физического тела — обязательное условие для здоровья духовного. Движение — это жизнь. Чтобы пробудить жизнь в уставшем теле, надо его расшевелить! Любым подходящим вам способом: йога, бег, танцы. Старайтесь каждый день двигаться больше, выражайте себя в движении.

Важно развивать в себе культуру здорового тела. Если до 40 лет питаться плохо, вести малоподвижный образ жизни, иметь плохой эмоциональный фон в семье и на работе, то сразу так спорт, диета и закаливание не помогут. Важно создавать в себе культуру здорового образа жизни с детства, а если позже, то вводить в привычку постепенно. Наше тело — это как машина, на которой мы отправились в путешествие вокруг мира. Если постоянно ухаживать за ней и контролировать ее состояние, заправлять качественным топливом, то на ней можно ездить очень долго и комфортно. Такое тело будет всегда доставлять счастье и радость.

Не «закидывайтесь» таблетками. Откажитесь от неадекватного и безграмотного приема лечебных препаратов. Сейчас почти у каждого в доме можно найти аптечку с лекарствами. Если болит голова, люди едят таблетки, болит живот — таблетка, температура — таблетка, недомогание — таблетка, скучно — а не выпить ли таблетку.

Активное тело — одна из основ успеха

Если вести активный образ жизни и заниматься спортом, то тело само будет отказываться от вредных продуктов. Потребление хлеба, масла, картошки, макарон сократится. Вам будет хотеться гречки, фруктов, бобовых культур, то есть того, что несет в себе много энергии и легко усваивается.

Сводите свой рацион к употреблению натуральных продуктов, овощей, круп, фруктов, обильному питью воды. Не рекомендуется: сахар, мучные изделия, трансжиры и все, что их содержит, а это 90 % ассортимента магазинов в разных модификациях. Пищу лучше не принимать за 3 часа до сна.

Здоровое тело — это система. Отсутствие активности разрушает здоровье каждого человека, в то время как методические физические упражнения помогут сохранить его. Ваше здоровье — ваши достижения. Найдите свою программу — спортом можно заниматься даже не выходя из дома. Регулярные прогулки тоже пойдут на пользу.

Развивайте природную красоту своего тела

Занимайтесь физической культурой и развивайте свое тело в рамках его естественных границ. Вкусы у всех разные, но естественный рельеф выглядит намного привлекательнее. Даже из Античности к нам дошли статуи людей с естественной красотой, также тренированные тела, но грациозные.

Занимайтесь спортом каждый день

Одним из основных инструментов укрепления нашего здоровья является спорт. Спорт укрепляет мышцы, стенки сосудов, сердце, суставы, связки, улучшает кровоснабжение, в общем, благоприятно сказывается на всем организме. Спорт улучшает настроение, избавляет от стресса и напряжений.

Начинать заниматься спортом важно постепенно. Существуют 2 основных принципа эффективного развития своей физической составляющей: 1) постепенное наращивание нагрузки, 2) системность. Сделайте всего 5 отжиманий, пресс и приседаний. Через месяц можете делать по 10.

Следите за обоснованностью своего питания

Вы можете сами выбрать тот вид питания, который вам кажется правильным. Самое главное — не нагружать себя сверхзадачами по выведению и перевариванию токсинов. Наоборот, стоит облегчить организму его участь, кормить легкой, здоровой, вкусной пищей для получения энергии.

Тема питания и его влияния на организм человека прекрасно раскрыта в книгах:

- «Книга о вреде “здорового питания”, или как прожить до 100 лет, не болея?», Хироми Шинья;
- «Питание и физическая дегенерация», Вестон Прайс;
- «Китайское исследование», Колин Кэмпбелл;
- «Как жить дольше 50 лет», Александр Леонидович Мясников.

Практикуйте ранний подъем по утрам

Рано утром появляется время для себя, которого никогда не хватает в течение дня. Следствие — тишина и покой,

можно, не отвлекаясь, заниматься своими делами, пока домашние спят. Это идеальное время для утренних практик, для настройки тела на то, чтобы прожить этот день на 100 %.

Гуляйте на природе и дышите свежим воздухом

Мозг потребляет очень много кислорода и вообще энергии нашего тела. Бывайте чаще на свежем воздухе, проветривайте помещение, в котором находитесь. Ваше тело отблагодарит вас хорошим настроением, здоровым цветом кожи и прекрасным самочувствием. На свежем воздухе приходят лучшие идеи.

Разработайте и придерживайтесь своей системы сна

У всех разный график, потому, какой бы вы метод ни выбрали, важно, чтобы он соответствовал двум критериям: вы должны выспаться и чувствовать себя отлично, важно просыпаться настолько рано, чтобы в первую половину дня у вас хватило времени сделать приоритетные виды деятельности.

Хороший сон предотвращает деменцию, то есть слабоумие и преждевременное старение мозга. Еще важно спать из-за фазы быстрого сна, это самая глубокая фаза сна, где мозг наиболее активен и упорядочивает всю информацию и предлагает лучшие решения возникающих в жизни задач.

Практикуйте закаливание в холодной воде

Рекомендуется практиковать закаливание или контрастный душ. Закаливание — это один из проверенных способов укрепления здоровья. Польза от закаливания не маленькая: снижение риска заболеваний до 99 %, эластичная кожа, шелковистые волосы, хорошее настроение, избавление от стресса.

Стремитесь к гармонии и счастью во всем

Болезнь — это сигнал, что мы что-то делаем неправильно со своим телом или мыслями. В некоторых случаях болезни

носят психосоматический характер. Болезни — это симптомы, причины чаще всего кроются в голове человека. Большинство болезней приходят к людям от того, что они несчастны.

Важно научиться разбираться в своем подсознании

Важным аспектом спокойствия является психологическое здоровье. Нашей психикой управляют сложные, мощные и порой скрытые от нашего сознания процессы. Нашей жизнью управляет подсознание, которое представляет собой обычные привычки и шаблоны поведения, про которые мы не всегда знаем.

Естественным этапом саморазвития является момент, когда важно научиться понимать себя лучше, а для того придется подучиться. Важно ознакомиться хотя бы с трудами основателей психоанализа.

Осознанность — это ваш выход из системы

Практически все люди начиная от рядовых граждан, заканчивая важными публичными персонами и экспертами не говорят об истинной реальности. Они всего лишь комбинируют заложенные в них клише и выдают за свои мысли, таким образом плодя информацию бездумно, не осознавая себя системой.

Защитите ваше сознание от воздействия извне

Современная пропаганда — это последовательная, достаточно продолжительная деятельность, направленная на создание или информационное оформление различных событий с целью влияния на отношение масс к предприятию, идее или группе. Большая часть информации в СМИ — враг осознанности.

«Они пользуются тем, что средний, порядочный гражданин не в состоянии поверить в то, что можно лгать с такой наглой и бесстыжей беспечностью, с которой лгут они. Чем чудовищнее ложь, тем легче в нее поверят» — Йозеф Геббельс о пропаганде. Не верьте всему, что видите и слышите.

Нами управляют, наши сознания целенаправленно формируют, наши вкусы унифицированы, наши идеи навязываются нам людьми, о которых мы никогда не слышали. Как бы мы к этому ни относились, фактом остается то, что во всех сферах над нами господствует относительно малое число лиц.

То, как вы представляете мир — это набор представлений взятых из открытых источников: школы и ближайшего окружения. Ограничьте доступ к массовым источникам информации, потребляйте только то, что вам конкретно необходимо. Старайтесь принимать решение исходя из внутренних убеждений.

Вы становитесь тем, о чем думаете

Мысли материальны. Если человек говорит или действует с дурными мыслями, его преследует боль. Если человек говорит или действует с чистыми намерениями, за ним следует счастье, которое, как тень, никогда его не оставит. Чтобы правильно жить, нужно заполнить мозг правильными мыслями.

Медитируйте на регулярной основе

Медитация учит искусственным образом вызывать в себе ощущения безмятежности, осознанности, универсального восприятия реальности. По мере регулярной практики, вы сами сможете сознательно вызывать в себе эти ощущения. Чтобы добиться просветления, достаточно слушать спокойствие души.

Важно научиться управлять своим спокойствием

Спокойствие — это очень тонкая материя, осознать которую и научиться управлять которой стратегически важно для успешного развития как личности. Ведь наше спокойствие — это самое уязвимое место, через которое управляется большинство людей. Управляете спокойствием — управляете жизнью.

Эмоциями важно научиться управлять и ставить спокойствие в приоритет, чтобы воспринимать эмоции

в совокупности. Когда мы чувствуем мир через призму спокойствия, жизнь становится намного ярче, практически переливается красками и блестками, эмоции становятся более искренними и глубокими.

Важно понимать свои эмоции и осознавать силу воздействия на нас. Научитесь брать эмоцию под контроль еще на уровне мысли, иначе эмоция берет нас под контроль. То же самое со страхом, если мы на начальном этапе осознаем, что страх необоснованный, то мы не будем загонять себя в потемки подсознания словами и действиями.

Радуйтесь и горюйте в меру

Вы, наверное, замечали, если сильно порадуешься, то через какое-то время даже немного грустно становится. Важно научиться контролировать как положительные, так и отрицательные эмоции и не позволять им выходить на первое место, так как это дестабилизирует общий эмоциональный фон.

Важно научиться объективно мыслить

Очень важно стараться развивать в себе способность понимать все стороны жизни. Принцип «это хорошо, а это плохо» совершенно не работает в мире саморазвития. Всегда есть причина и следствие, важно научиться различать эти взаимосвязи. Развивайте привычку объективно анализировать.

Важно научиться не переживать о случившемся

Переживания о случившемся никак не помогают, а забирают душевные силы. К эмоциональной вовлеченности можно отнести наши расстройства из-за неудач. Когда мы не видим полной картины, некоторые вещи нас расстраивают. Но по прошествии какого-то времени мы понимаем, что зря переживали.

Важно научиться не злиться

Когда мы злимся, мы теряем энергию. После того, как мы испытали эту негативную эмоцию, то чувствуем упадок сил. Также не стоит ругаться с другими людьми, что тоже отнимает очень

много жизненной энергии. Лучше воздерживаться от участия в ссорах, тем более принимать чью-то сторону.

Любовь и служение

Помогайте другим людям

Когда вы помогаете друзьям или незнакомым людям, вы ощущаете, что нужны кому-то, что сделали кого-то счастливее. И это придает сил и самоуважения. Не оставайтесь равнодушными к людям, нуждающимся в помощи, но и не позволяйте использовать себя, оставляйте шанс понять урок.

Общайтесь с людьми, стремящимися к успеху

Найдите единомышленников. Обеспечьте друг друга взаимной поддержкой. Взгляд со стороны помогает достигать успеха быстрее. Делитесь опытом, подбадривайте друг друга. Вместе достигать целей легче и приятнее. Учитесь на чужом опыте, анализируйте и применяйте эффективные приемы других.

Служите людям

Ваше занятие должно быть полезно для людей. Деньги придут позже. Сделайте бесплатный сервис или напишите статью, проводите консультации, если людям понравится и будет это нужно, они обязательно воспользуются вашим платным контентом.

Важно, чтобы ваша деятельность приносила пользу, это единственный путь, когда люди становятся по-настоящему богатыми. Работа мечты — это, когда вы делаете то, что любите, когда это дело в тренде и когда ваши усилия приносят что-то другим.

Необязательно становиться президентом, чтобы отметить в жизни

Существуют вещи проще, важнее и полезнее. Эпизод из фильма «Мирный воин». Дэн спросил Сократа, почему он такой умный и работает на заправке. На что Сократ ответил молодому человеку: «Это станция обслуживания. Мы

предлагаем услуги. Нет более высокой цели, чем служить людям».

Придерживайтесь определенных правил общения

Не участвуйте в неприятных разговорах, не спорьте, не поддавайтесь на провокации, не контактируйте с хамами, не пытайтесь кого-то изменить, а если уж очень хочется — то покажите примером, не переживайте по поводу вещей, которые вы не контролируете и которые не зависят от вас.

Знакомьтесь и общайтесь легко

Относитесь к любой встрече так, как будто там присутствуют ваши лучшие друзья. Если вы начнете общение именно с такой позитивной установкой, вы будете более уверены, более открыты и будете располагать к себе новых людей. Не говоря о том, насколько важно первое позитивное впечатление.

Хорошие отношения защищают мозг от старения

У одиноких людей намного раньше и более явно ослабевают такие функции мозга как память и способность ясно мыслить. Люди же в счастливых отношениях зачастую до конца своих дней сохраняют рассудок и хорошую память. Пока они уверены друг в друге, эти отношения приносят им добро.

Сначала отдавайте, а потом получайте

Именно в таком порядке, а не наоборот. Со временем вы получите больше, чем отдали. Радуйтесь за мир. Каждую секунду на земле исполняются желания. Завтра может исполниться и ваше. Ни один человек, совершивший достойный поступок, никогда не получил в награду меньше, чем отдал.

Для близких людей всегда есть время

Наша жизнь — как банка, которую мы наполняем разными вещами: большие камни — это самые важные дела, галька — дела меньшей значимости, песок — всякая всячина. В банке еще останется место для кофе. Даже в самом

плотном графике всегда найдется время, чтобы попить кофе со своим другом.

В основном люди на пороге конца своей жизни сожалеют о том, что не уделяли должного внимания своим друзьям. Материальные вещи уже перестают иметь такое значение, какое они имели при жизни, и все, что хочется — это растянуть момент того счастья от общения между самыми близкими людьми.

Выбирая свой путь, вы выбираете окружение

Если вы любите свою деятельность, то вы окружите себя людьми по интересам. Быт и развлечения — это еще один повод для контакта с друзьями и близкими. Общение нас окружает повсюду. Однако правильно расставленными приоритетами в жизни мы можем увеличить ее глубину и ценность.

Окружение воодушевленных людей с идеями, энтузиазмом и позитивом — наилучшая поддержка. Здесь вы найдете и полезные советы, и необходимый толчок, и непрерывную поддержку. Уровень возможных достижений в вашей жизни прямо пропорционален уровню достижений вашего круга общения.

Изменитесь вы — изменятся ваши отношения

Если мы ведем образ жизни с правильно выстроенными приоритетами, то мы общаемся больше, качественнее и с нужными людьми. Когда мы инвестируем в себя, то даем пример родным: кто-то зарядится вашим примером, и у вас будут общие разговоры, или вы даже совместно займетесь чем-либо.

Больше всего в жизни мы помним любовь

Мы всегда помним людей, вещи, домашних животных, которых мы любим или любили. Мы никогда не забываем нашу первую настоящую любовь. Также помним обо всех других романтических отношениях. Почти все тоскуют по ушедшим домашним животным. Мы также прикипаем к любимым вещам. Любите!

Качество отношений имеет значение

Можно быть одиноким в толпе, в браке. Или можно иметь отношения с постоянными конфликтами. Такие отношения отравляют жизнь человека, как и одиночество. У одиноких людей или у людей с контрпродуктивными отношениями физическая боль усиливалась вместе с эмоциональной.

Отношения делают нас счастливыми

Взаимосвязь с другими людьми полезна, а одиночество, наоборот, убивает. Люди, которые окружены семьей, друзьями, общественными кругами счастливее, здоровее и живут дольше. Одинокие же люди чувствуют себя несчастными, их здоровье ухудшается раньше, мозг работает менее эффективно.

Вы не одни на пути к переменам к лучшему

Порой кажется, что вы выступаете против всего человечества со своим желанием свободы и саморазвития. Ведь живут же люди как-то, просто за них кто-то решает основные вопросы. Лучше иметь свой собственный выбор. Людей, которые встали на путь перемен, уже не мало. Присоединяйтесь!

Живите своей жизнью и будьте примером

Живите своей жизнью и влияйте на то, на что вы действительно можете повлиять. А повлиять вы можете на себя и людей вокруг. Становитесь лучше сами, развивайтесь, достигайте целей, и будьте лучшим примером для родных и близких. Это большее, что вы сможете сделать для этого мира.

Мыслите, говорите и поступайте с любовью

Важно, чтобы наши мысли, слова и поступки были пронизаны любовью. Можно всегда найти себе оправдания, обосновать плохой поступок и бездействие. Без любви в мыслях, словах и делах, жизнь теряет смысл ровно так же, как занятие нелюбимым делом или расставание с любимым человеком.

Выбирайте в спутники жизни человека, которого любите

В самом начале союза мужчины и женщины должно лежать чувство взаимного влечения. Мы должны влюбиться, проводить друг с другом время, заниматься любовью, строить совместное будущее. Затем важно развивать отношения, находя как можно больше точек соприкосновения и взаимодействия.

Будьте готовы, что ваш путь не понравится многим
Желание идти своим путем — это ересь с сопутствующим ей общественным порицанием. Когда вы будете думать по-своему, говорить то, что считаете важным, поступать согласно своим принципам, отвергать общепринятые авторитеты — это пойдет вразрез с устоявшимися понятиями большинства. Вас будут воспринимать враждебно, если вы не принимаете их точку зрения. Поэтому будьте готовы к негативному восприятию окружающими. Это временное состояние. Большинство неоднородно, их просто на короткое время объединила ненависть к инакомыслящему. Не останавливайтесь!

Будьте связующим звеном, а не конечной точкой
Не просто говорите. Не просто слушайте. Знакомьте людей. Помогайте незнакомцам. Делитесь тем, что знаете и умеете. Именно так идея растет как снежный ком и в итоге превращается в событие. Будьте тем ядром, вокруг которого создается целое сообщество. Будьте центром жизни.

Сперва попытайтесь понять, а потом быть понятым
Сперва попытайтесь понять, и потом постарайтесь, чтобы поняли вас. Вы должны приложить все силы, чтобы понять точку зрения другого человека. Выслушайте других, поймите их точку зрения, и вы обретете спокойствие. Больше сосредоточьтесь на том, чтобы быть счастливым, чем быть правым.

Мудрости народов мира

Самое сложное — пробраться через толпу у основания лестницы

Индийская мудрость гласит: самое сложное в том, чтобы подняться на верхнюю ступеньку лестницы — это пробраться через толпу у ее основания. Начинают многие, но не все доходят до конца. У многих есть мотивация, но немногие превращают ее в привычку двигаться по пути. Единицы доходят.

Свой путь всегда короткий

Японская мудрость гласит: если вы отправились в путь по собственному желанию, то тысяча километров кажется одним. Делая то, что вы любите, никогда нет ощущения, что вы работаете. Свой путь — это свой рай, никогда не хочется, чтобы он заканчивался. Поэтому выбирайте большие цели.

Глубокие реки неслышно текут

Меньше говори, больше делай. Вселенная любит разговаривать с теми, кто молчит. Человеку два уха и один рот, чтобы он больше слушал и меньше говорил. В каждом сделанном деле больше дел, чем разговоров. Не шуми и услышишь.

Спросить — стыдно на минуту, а не знать — стыд на всю жизнь

Не знать — это не плохо. Хуже всего думать, что знаешь. Самая правильная стратегия «Я не знаю, но я спрашиваю, чтобы узнать». Вас не должно беспокоить чье-то мнение, что вы чего-то не знаете.

Одно доброе слово может согреть три зимних месяца

Холодный чай и холодный рис терпимы, но холодный взгляд и холодное слово — невыносимы. Научитесь любить себя — делать то, что нравится, и вы начнете излучать любовь в мыслях, словах и действиях.

Далекий путь начинается с близкого

Путешествие к большой цели начинается с маленького шага. Какой бы амбициозной ни была ваша мечта важно решиться сделать самый первый шаг: подумать об этом, составить план, приобрести необходимые навыки и начать путь.

Никто не спотыкается, лежа в постели

Если ничего не делать, никогда не ошибешься. Не стоит бояться ошибок. Если вы ошибаетесь — это значит, что вы куда-то двигаетесь и приобретаете опыт. Если вы ошиблись — не означает, что вы идете не в том направлении.

Что предназначено тебе, не возьмет никто

У каждого в этой жизни есть предназначение. У вас оно есть тоже. Вопрос в том, нашли вы свой путь или нет. Никогда не поздно жить согласно своему предназначению. Ваша миссия ждет вас, когда вы станете готовы.

Враг опасен, когда кажется побежденным

Если вы встали на путь саморазвития, то единственный ваш враг — это вы сами со своими пороками, которые вам мешают развиваться: лень, страхи, сомнения. Не стоит забывать о том, что они могут победить тоже.

Нет ничего невозможного, если ты этого хочешь

Если ваше желание реально, то нет места оправданиям на вашем пути. Поставьте цель, подготовьтесь к пути, изучайте необходимую информацию, запаситесь терпением и верой. Все в этой жизни станет возможным.

Кто знает себя, знает весь мир

Узнать себя можно только наблюдая за собой, исследуя себя, изучая себя. Порой это сложнее сделать, чем изучить внешний объект. Узнав себя и начав относиться к себе объективно, вы начнете замечать свое подобие в мире.

Как бы сильно ни дул ветер, гора перед ним не склонится

Если у вас есть цель, идите к ней, несмотря на внешние обстоятельства. Всегда будут существовать факторы, которые вы не учитывали в своих мыслях. Они могут как препятствовать, так и помогать.

Лучшее время посадить дерево было 20 лет назад

Китайская мудрость гласит: лучшее время, чтобы посадить дерево, было двадцать лет назад. Следующее лучшее время — сегодня. Никогда не поздно начинать. Не стоит откладывать планы только из-за сожаления, что вы не начали что-то много лет назад. Сегодня — тот самый момент.

Бывает неправильный путь, не бывает безвыходного положения

Какой бы неразрешимой не казалась ситуация, всегда есть выход и возможность перемен. Возможно стоит задуматься, что именно привело к подобной ситуации, какие ошибки сделаны по пути.

Человек, который смог сдвинуть гору, начинал с того, что перетаскивал с места на место мелкие камешки

Любая цель может быть достигнута, важно только начинать с посильных действий, соразмерных с вашим талантом, знаниями, умениями и пониманием цели.

Не стерпишь малого — расстроишь большие замыслы

Характерной чертой сильных личностей — умение уступать в мелочах, но быть непреклонным в принципах. Не стоит пускаться в спор или расстраиваться из-за незначительных вещей. Стоит помнить о финальной цели.

Большая река течет тихо, умный человек не повышает голоса

Китайская мудрость гласит: большая река течет тихо, умный человек не повышает голоса. Не стоит терять спокойствия в своих мыслях, словах и поступках. Если вы уверены в своих идеях, помыслах, сказанных словах

и делах, вам не стоит переживать о вещах, которые вы не контролируете.

Если у вас талант, не бойтесь, что сейчас не везет

Китайская мудрость гласит: если у вас есть талант, не бойтесь, что сейчас не везет. Чтобы талант приобрел форму, которую оценят многие, нужно приложить усилия, усвоить знания, развить мастерство и, самое важное, выждать необходимое время, чтобы ваш талант вырос до произведения.

Ты сказал — я поверил, ты повторил — я засомневался, ты стал настаивать, и я понял, что ты лжешь

Не стоит навязывать другим свои идеи. Ваше право поделиться, право другого человека брать или не брать эти знания. Если вы настаиваете — вы заинтересованы.

Учитель открывает дверь, а ученик проходит путь

Китайская мудрость гласит, что учителя только открывают двери, дальше вы идете сами. Задача хорошего учителя показать собой пример человека, который прошел свой путь, снабдить необходимыми знаниями и навыками. Задача ученика использовать опыт и знания своего учителя в своем пути.

Не бойся не знать — бойся не учиться

Китайская мудрость гласит: не бойся, что не знаешь — бойся, что не учишься. Существуют три ступени осознанности: я знаю; я не знаю, но непременно узнаю; и я думаю, что я знаю. Если вы встали на путь саморазвития, то у вас остается только два правильных пути — узнавать и знать.

Тому, кто никуда не плывет, не бывает попутного ветра

Китайская мудрость гласит: тому, кто никуда не плывет, не бывает попутного ветра! Внешние обстоятельства важны, но в том случае, если в вашей жизни что-то происходит. Внешние факторы могут играть как против вас, так и в вашу пользу. Но, для этого важно начать движение к своей цели.

Одна неудача не означает полный провал

Китайская мудрость гласит: если ты споткнулся и упал, это еще не значит, что ты идешь не туда. Одно поражение не означает, что у вас ничего не получится. На пути к успеху случается множество подъемов и поражений. Не стоит придавать излишнего значения каждому из событий.

У дурака и счастье глупое

Каждый человек измеряет успех согласно своим представлениям о мире. В каждый период жизни и своего развития важными становятся другие вещи. Важно развиваться, и с вашим ростом будет совершенствоваться представление о счастье.

Живи, сохраняя покой. Придет весна, и цветы распустятся сами

Всему свое время, не стоит беспокоиться по любому поводу. Важно сохранять спокойствие мысли, настроения, тогда и действия будут преисполнены последовательности. Успех созреет в свое время.

Хижина, где смеются, богаче дворца, где скучают

Не все измеряется деньгами. Все измеряется моментами, когда нам было хорошо и чаще всего в компании людей, в которую хочется возвращаться. Общение и смех с другом дороже золотой клетки полной народу.

Сильный преодолеет преграду, мудрый — весь путь

Пройти весь путь к успеху или к своим мечтам — это множество поражений и побед, преодоления себя и перемен, отчаяния и надежды. Радоваться стоит тогда, когда вы добьетесь своей цели. Преграда — это шаг.

Не говорите, если это не изменяет тишину к лучшему

Будьте сдержаны, не давайте пустых обещаний, не заполняйте тишину разговорами, которые не несут смысла или негативны, не рассказывайте о планах, не будучи уверенным, что вы доведете дело до конца.

Не бойся медлить, бойся остановиться

Думайте, стройте планы, развивайте навыки, идите в направлении своей цели. Интенсивность движения в направлении вашей цели может быть разная, но движение должно быть непрерывным в ваших мыслях, словах и действиях.

Все потерянное, кроме времени, можно найти

Если у вас есть идеи, важно реализовывать их сейчас. Если есть что сказать, то скажите. Если мечтали, что-то сделать, сделайте. Лучшее время посадить дерево было 20 лет назад, а лучший момент — сейчас.

Хитрость жизни в том, чтобы умереть молодым, но как можно позже

Важно найти баланс в жизни: укреплять здоровье, развивать свой ум, быть жизнерадостным, заниматься любимым делом, верить в будущее, строить планы, быть способным мыслить и действовать.

Искушение сдаться особенно сильно незадолго до победы

Всегда важно доходить до конца в своих планах. Иногда, если уже все сделали для результата, важно подождать нужное количество времени. Самый беспроигрышный вариант — жить по принципам успеха.

Говорящий о твоих достоинствах, не всегда твой друг

Китайская мудрость гласит: тот, кто указывает на твои недостатки, не всегда твой враг; тот, кто говорит о твоих достоинствах, не всегда твой друг. Не стоит обижаться на друзей, услышав от них критику. Не стоит записывать в друзья тех, кто вас похвалил. Будьте к себе объективны.

Красной нитью соединены те, кому суждено встретиться

Китайская мудрость гласит: невидимой красной нитью соединены те, кому суждено встретиться, несмотря на время, место и обстоятельства. Нить может растянуться или спутаться, но никогда не порвется. Уделять внимание близким и любимым людям — большая часть пути саморазвития.

Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага

Самое важное — начать, сделать хоть что-то в направлении своей цели: составить план, продумать детали, рассказать о своих планах соратникам, предпринять первые действия согласно своим намерениям.

ВОПРОСЫ, ЗАСТАВЛЯЮЩИЕ ЗАДУМАТЬСЯ

Что бы вы сделали, начав все с начала?

Если бы вы могли начать все сначала, поменяли бы вы что-то в вашей жизни? Какую деятельность бы вы выбрали? С каким человеком строили бы отношения? Как бы прожили эту жизнь заново? Уделяли ли больше внимания здоровью? Что вас останавливает начать делать все это прямо сейчас?

Вы чувствуете недостаток времени?

Сколько времени вы тратите на просмотр телевизора, компьютерные игры, социальные сети? Как вы организуете свой день? Есть ли у вас привычка заполнять его делами, которые никак не относятся к вашему успеху? Делаете ли вы за своих близких или коллег их обязанности вместо своих?

Вы выберете быть бедным или ненавидеть работу?

Что является более сумасшедшим выбором: быть бедным или прожить сорок лет с ненавистью к сорока часам в неделю? Часто люди не идут за своей мечтой только из-за страха денежного провала. И продолжают работать на любимых работах. Правильный ли выбор — продолжать страдать?

Вы когда-либо предвзято относились к кому-то?

Представьте, что уличная банда, известная также ношением фиолетовых рубашек, совершила жесточайшие преступления в вашем городе. Если бы в вашу дверь позвонил человек в фиолетовой рубашке, вы бы открыли ему? Можно ли утверждать, что все люди в фиолетовых рубашках — преступники?

Каким был ваш самый большой личный провал?

Каким был ваш самый большой личный провал? Оглядываясь на него теперь, сделал он вас слабее или сильнее? Чему он научил? Стоит ли продолжать винить себя за совершенные ошибки или лучше отнестись к своим промахам как к важным жизненным урокам, которые вывели вас на новый уровень?

Какой самый дорогой подарок вы получали?

Какой самый дорогостоящий подарок в своей жизни Вы получили? Был это самый лучший подарок? Является ли денежная стоимость самым важным критерием? Или же вам понравилось сколько души, любви, креативности, изобретательности и самого человека было в том самом лучшем подарке для вас?

Вы сами принимаете решения?

Решения принимают здесь и сейчас. Вопрос таков: вы сами их принимаете, или кто-то принимает их за вас? Вам говорят близкие, руководители, что делать или же вы принимаете каждое решение осознанно и сами? Или вам кажется, что сами, но, на самом деле, это инструкции других людей?

Что бы вы делали по-другому, зная, что никто вас не осудит?

Хотели ли вы сделать что-то по своему, но вы боитесь осуждения окружающих вас людей? Вы боитесь возможных ошибок и провала или вы боитесь непонимания ваших действий со стороны близких? Почему вам важна их оценка и именно осуждение, в то время как это ваше желание что-то сделать?

Участь на ошибках, почему мы боимся их совершать?

Если мы учимся на своих ошибках, почему мы боимся их совершать? Любая деятельность связана с совершением ошибок. На пути к успеху всегда совершаются многочисленные ошибки. Если вы их не совершаете, или уже достигли успеха или так к нему не отпавились. Важно не бояться ошибаться.

Когда уже наступит время рассчитывать риск?

Когда уже наступит время рассчитывать риск, и начать делать то, что вы считаете верным? Если вы еще ничего

не сделали, то и терять вам еще нечего. Но если вас тревожат возможные риски в будущем, то почему бы их не рассмотреть и уже сейчас начать двигаться к своим мечтам?

Вы существуете или живете?

Можете ли вы утверждать, что вы живете полной, счастливой, достаточной жизнью? Делаете ли вы то, о чем мечтали, общаетесь с теми, кого выбираете сами? Или же вы работаете только из-за денег, делаете, что вам сказали и ваши учителя — это те, кого вам дали, а не вы выбрали сами?

Применяете ли вы 10 лет своей жизни на популярность и деньги?

Хотели бы вы обменять 10 лет своей жизни на всемирную известность и роскошный образ жизни? Что вас не устраивает в своей жизни сейчас, что могло бы вас подтолкнуть к утвердительному ответу на вопрос? Почему бы самому не превратить свои 10 лет в самые лучшие годы своей жизни?

Если все умрут завтра, кого вы навестите сегодня?

Кого вы можете отнести к самым близким людям? Уделяете ли им достаточно времени? Как часто видите, проводите время вместе? Почему много времени проводите не с самыми близкими людьми (друзьями, родителями), а с теми, с кем считаете нужным и наиболее важным в данный момент?

Есть ли у вас ощущение, что сегодня уже повторялось сотни раз?

У вас есть ощущение, что сегодняшний день уже повторялся сотни раз до этого? Что делает ваши дни однообразными? А что делает ваши дни запоминающимися? Что останавливает вас от того, чтобы делать красочным каждый свой день в этой жизни? Почему вы до сих пор этого не сделали?

Много нужной работы или мало любимой работы?

Что бы вы больше хотели: иметь много работы, которую нужно сделать, или мало работы, которую вам нравится делать? Нравится ли вам все, что вы делаете? Или же есть та

часть деятельности, от которой у вас поднимается настроение? Что мешает вам сфокусироваться только на хорошем?

Если бы вам дали миллион, вы бы уволились с работы?

Если бы вам сейчас дали миллион долларов, вы бы уволились с работы? Работаете ли вы только ради выживания и обслуживания своих материальных потребностей? Или вы заняты делом своей жизни, которое приносит не только пользу другим, но и состояние душевной полноты и счастья?

Если вы еще не достигли этого, то что вам терять?

У вас есть большая мечта, серьезные планы на эту жизнь, что-то глобальное, амбициозное? Начали ли вы предвирать в жизнь ваши намерения? Пока вы ничего не делаете в этом направлении, вы ничего не теряете, кроме времени. Но, если начнете делать ваш проект, то ничего не потеряете.

Если не сейчас, то когда?

Какие у вас есть нереализованные планы, мечты, цели? Когда вы планируете их реализовать? Как долго уже ваши желания находятся в планах? Что вы ждете, чтобы с вами произошло, чтобы взяться за то, что всегда хотели сделать? И почему надо ждать? Почему нельзя сделать это сейчас?

Что позволяет чувствовать себя живым?

Какие события из вашего прошлого заставили вас чувствовать себя настоящим, живым? Воспроизводите ли вы эти эмоции в настоящее время? Связана ли эта деятельность с пагубной или жизнеутверждающей деятельностью? Что мешает вам быть настоящим? Почему вы до сих пор этого не сделали?

Ваше самое счастливое воспоминание детства?

Какое у вас самое счастливое воспоминание о детстве? Что делает его таким ярким? Можете ли воспроизвести это чувство сейчас? Почему раньше, когда вы были ребенком, так легко было стать счастливым? Что вас останавливает или делает воплощение своих желаний невозможным сейчас?

Имеет ли значение, то, что вас огорчило 5 лет назад?

Вы помните, как были ужасно расстроены лет 5 тому назад? Сейчас это имеет значение? Или это все превратилось в воспоминания и опыт, пусть даже неприятный? Может не стоит придавать столько значения текущим неудачам, ведь они тоже утратят свою актуальность со временем. Это пройдет.

Ваш самый большой страх стал реальным?

Если у вас что-то, что вы боитесь больше всего? Что произойдет, если ваш страх воплотиться в реальность? Представьте, что это уже произошло, какие ваши дальнейшие действия? Осознаете ли вы, что наши страхи — это наши желания? Почему вы ХОТИТЕ, чтобы именно это с вами произошло?

Хотели ли бы вы себе такого друга как вы сами?

Если бы вы смогли стать самому себе другом, хотели ли бы вы себе такого друга? Если быть откровенным, есть ли у вас такое качество, которое может оттолкнуть от вас близкого человека? Можете ли в нем признаться и начать меняться? Или вы считаете, что вы уже совершенны и идеальны?

Держитесь ли вы за то, что пора отпустить?

Вы держитесь за что-то, что вам давно пора отпустить? Как насчет ваших представлений о жизни и взглядах на вещи? Есть ли у вас вредные привычки? Тянут ли вас назад старые или непроработанные отношения? Что мешает вам переосмыслить опыт прошлого и шагнуть в лучшее будущее?

Что вы до сих пор не сделали?

Что вы очень хотели сделать, но так и не сделали? Найти работу своей мечты? Начать свой проект? Посетить другую страну? Выучить английский язык? Научиться танцевать сальсу? Что вас останавливает сделать это прямо сейчас? Что мешает составить план и начать действовать и пробовать?

Что вы делаете иначе, чем другие?

Что в этой жизни вы делаете иначе, чем другие люди? Живете ли вы по правилам и общепринятым нормам или же вы

считаете себя в чем-то уникальным, или же просто способным думать и выбирать другой путь? Как вы думаете, кроме вас так больше никто не делает? В чем ваше отличие?

Вы видели безумие там, где позже увидели гениальность?

Сможет ли гением быть человек, который все делает как другие, по правилам? Если человек выходит за рамки, можно ли его считать безумцем? Считаете ли вы себя гениальным? Или безумцем? Или посредственностью? Кто устанавливает эти самые рамки, за которыми начинается гениальность?

Какой один совет вы бы дали?

Если бы вы могли дать маленькому ребенку только один совет за всю жизнь, что бы вы сказали? Пришли ли вы в своей жизни к чему-то такому, что будет работать всегда? Действительно ли вы так в это верите, что дадите этот совет своему ребенку? Применяете ли вы его в своей жизни?

Сделать вещи правильно, или делать правильные вещи?

О чем вы больше беспокоитесь: сделать вещи правильно, или делать правильные вещи? Важнее ли вам следовать принципам или же поступать в соответствии с конкретной ситуацией? Что приоритетней: чтобы все было по правилам или все были счастливы? Возможно ли совместить оба варианта?

Что бы вы изменили в жизни, чтобы прожить ее максимально?

Если бы в среднем человеческая жизнь длилась 40 лет, что бы вы изменили в своей жизни, чтобы прожить ее максимально счастливо и конструктивно? Касались бы эти перемены вашего профессионального предназначения, увлечений, личных отношений? Возможно у вас есть нереализованные мечты?

Вы делаете то, во что верите?

Вы делаете то, во что верите, или пытаетесь верить в то, что делаете? Вы «горите» своим делом и идеей, даже несмотря на то, что кому-то ваша деятельность может показаться

бесперспективной? Или же вы занимаетесь своей работой, потому что так получилось и придумываете смысл работе?

Какая работа сделает вас богатым?

Если счастье станет национальной валютой, какая работа сделает вас богатым? Работаете ли вы на своей работе только из-за денег или она вам действительно нравится? Какой профессиональной деятельностью вы бы занимались, если бы был важен один фактор — делает ли она вас счастливыми?

Какую одну вещь в мире вы бы изменили?

Если бы вам разрешили изменить только одну вещь в мире, что бы это было? Мир, климат, историю? Бедность, неравенство, несправедливость? Может быть свою работу, отношения, образ мыслей и жизни в целом? Может вы хотите стать красивее, умнее, добрее? Или просто стать лучше?

Почему мы делаем так много того, чего не любим делать?

Почему, если жизнь так коротка, мы делаем так много того, чего не любим делать, и при этом делаем так мало из того, что любим? Что мешает нам поменять это порядок вещей и получать от жизни, от работы, образа жизни и отношений максимальное количество положительных эмоций?

Что хуже: потерпеть неудачу или так и не попробовать?

Несомненно деструктивные вещи лучше никогда не пробовать. Вопрос больше касается перемен в жизни: сменить вид деятельности, начать правильно питаться и заниматься спортом, посетить другую страну, попробовать новые отношения, реализовать свою самую, казалось бы, сумасшедшую мечту.

Что делать, если упал?

Упади семь раз и восемь раз поднимись. Японская поговорка. На пути к своей цели возможны неудачи, приобретение нужного опыта, знаний и навыков. Но самое важное — это

продолжать свой путь и не давать неудачам и чужому мнению сбивать вас с пути к достижению своего счастья.

ЦИТАТЫ, ВОДОХНОВЛЯЮЩИЕ НА ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

«Сначала определитесь со своим идеалом: поставьте цель. Потом запаситесь необходимыми средствами для ее достижения: мудростью, деньгами, методами и материалами. И, наконец, используйте все свои средства для достижения цели» — *Аристотель*.

«Счастье — это не нечто готовое. Счастье зависит только от ваших действий» — *Далай Лама*.

Не существует какой-то линии, пересекая которую, вы становитесь счастливым. Счастье — это образ мыслей, привычек, ежедневных действий, которые важно выстраивать с правильной приоритетностью.

«Стоит только поверить, что вы можете — и вы уже на полпути к цели» — *Теодор Рузвельт*.

Теодор Рузвельт о том, что ментальный настрой — это большая часть успеха. Очень важно верить в то, что вы делаете, какими недостижимым бы не казались поставленные цели. Вы единственный человек, чья вера важна.

«Некоторые вещи могут завладеть вашим вниманием, но сосредоточьтесь лучше на тех, что завладевают вашим сердцем» — *Индийская поговорка*.

Не стоит гнаться за тем, что популярно сейчас, делайте то, что вы любите делать. Мода проходит, и лучше потратить это время на свой проект.

«Есть только один способ избежать критики: ничего не делайте, ничего не говорите и будьте никем» — *Аристотель*.
Каждый человек, которого вы встретите на своем пути к успеху, будет иметь свое мнение по поводу ваших достижений. Относитесь как к критике, так и к похвале нейтрально.

«Все дело в мыслях. Мысль — начало всего. Мыслями можно управлять. И поэтому главное дело совершенствования: работать над мыслями» — *Лев Толстой.*

Мысль — слово — дело, именно такая последовательность. Чтобы дело было сделано отлично, ему должна предшествовать соответствующая мысль.

«Зачастую говорят, что мотивации хватает ненадолго. Но то же самое происходит и с освежающим душем, поэтому и рекомендуют его принимать ежедневно» — *Зиг Зиглар, писатель, бизнесмен и консультант*

Поддерживайте мотивацию каждый день. Вода кипит, пока огонь ее подогревает.

«Два самых важных дня в твоей жизни: день, когда ты появился на свет, и день, когда понял, зачем» — *Марк Твен.*

Осознанность жизни — это ее душа. Когда вы понимаете смысл вашего существования, вы не просто существуете, а живете настоящую жизнь, полную свободы выбора, амбициозных целей и перемен.

«Если вы думаете, что на что-то способны, вы правы; если думаете, что у вас ничего не получится — вы тоже правы» — *Генри Форд.*

Генри Форд о том, что вы являетесь тем, кем себя представляете. Вера в себя — неотъемлемая часть саморазвития. Все начинается с мысли, что все у вас получится!

«Либо вы управляете вашим днем, либо день управляет вами» — *Джим Рон, оратор и бизнес-тренер.*

День — это единица измерения нашей жизни и очень важным является то, как мы его организуем наш день и расставляем приоритеты для достижения достаточной, разносторонней, счастливой жизни.

«Свобода ничего не стоит, если она не включает в себя свободу ошибаться» — *Махатма Ганди.*

На пути к успеху и переменам к лучшему, скорее всего, ошибки будут совершаться. Но неправильно будет их бояться. Ошибки — это часть проявления того, что вы свободны и вы развиваетесь.

«Вы никогда не пересечете океан, если не наберетесь мужества потерять берег из виду» — *Христофор Колумб*.

Современники называют это «выйти из зоны комфорта». Чтобы достичь успеха, важно меняться, развивать навыки, учиться, преодолевать. Будьте готовы, что ничего не будет по-прежнему.

«Победа — это еще не все, все — это постоянное желание побеждать» — *Винс Ломбарди, американский футбольный тренер*.

Важно непрестанно поддерживать в себе мотивацию становиться лучше, а не довольствоваться только лишь одним достижением. **Быть лучше — это бесконечное путешествие.**

«Ваше время ограничено, не тратьте его, живя чужой жизнью» — *Стив Джобс*.

Равняясь на других, вы пройдете чужим путем. Ваша жизнь — это ваша жизнь, ваши поступки, ваши достижения, ваши открытия. Возможно, однажды начнут копировать вас, а вы поделитесь этим советом.

«Неосмысленная жизнь не стоит того, чтобы жить» — *Сократ*.

Таковы слова Сократа, греческого философа, о том, что важно не прожить свою жизнь по чьим-то правилам, делая все правильно. Не стоит стремиться к хорошей жизни в общепринятом понимании. Важно осознать свое место во Вселенной и в контексте бесконечности и реализовать свой потенциал.

«Через 20 лет вы будете больше разочарованы теми вещами, которые вы не делали, чем теми, которые вы сделали. Так отчаляйте от тихой пристани. Почувствуйте

попутный ветер в вашем парусе. Двигайтесь вперед, действуйте, открывайте!» — Марк Твен.

Марк Твен о том, что важно не переставать пробовать.

«Надо любить жизнь больше, чем смысл жизни» — Федор Достоевский.

«Жизнь — это то, что с тобой происходит, пока ты строишь планы» — Джон Леннон.

Сейчас самое время начать делать то, о чем вы давно мечтаете. Не стоит искать смыслы и подходящие моменты. **Сейчас — это то, что важно.**

«Логика может привести вас от пункта А к пункту Б, а воображение — куда угодно» — Альберт Эйнштейн.

«То, что мыслимо, то осуществимо» — Мао Цзэдун.

«Что разум человека может постигнуть и во что он может поверить, того он способен достичь» — Наполеон Хилл.

Развивайте ваше воображение!

«За свою карьеру я пропустил более 9000 бросков, проиграл почти 300 игр. 26 раз мне доверяли сделать финальный победный бросок, и я промахивался. Я терпел поражения снова, и снова, и снова. И именно поэтому я добился успеха» — Майкл Джордан, легендарный американский баскетболист.

КНИГИ ПО САМОРАЗВИТИЮ

«Учение дона Хуана», Карлос Кастанеда

«Учение дона Хуана: Путь знания индейцев — яки» описывает период обучения автора у Хуана Матуса, шамана, индейца из племени яки. Книга была написана в качестве магистерской диссертации по антропологии. Достоверность

описываемых фактов обсуждается начиная с момента их публикации и по сей день.

«Где мой сыр?», Спенсер Джонсон

У каждого человека свои представления о том, какие ценности обозначаются своим куском сыра, почему старается найти его, веря в то, что будет счастлив. Когда добиваемся его, быстро привыкаем, привязываемся к нему, а при потере паникуем, теряемся, воспринимаем это как удар судьбы.

«Сказать жизни “Да!”», Виктор Франкл

Эта книга, рассказывающая о внутреннем мире человека, о способности обрести смысл в любой ситуации, разошлась миллионными тиражами в десятках стран. Крупнейшие философы считали ее одним из величайших произведений человечества, и миллионам людей она помогла изменить свою жизнь.

«Как приобретать друзей», Дейл Карнеги

Самая знаменитая книга Дейла Карнеги — «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей» — оптимистическое собрание практических советов и жизненных историй. Всегда актуальные советы Дейла Карнеги позволят каждому читателю раскрыть свой потенциал и громко заявить о себе.

«21 неопровержимый закон лидерства», Джон Максвелл

Мощное и решительное провозглашение непреходящих законов, которым, если вы хотите стать великим лидером, нужно просто следовать — дома, на работе, в церкви — везде, где вы призваны вести людей за собой. Джон Максвелл показывает на примерах, как можно применить этот закон в жизни.

«10 заповедей», Дональд Кью

10 заповедей, которые должен нарушить каждый бизнес-лидер от экс-президента компании Coca-Cola Дональда Р. Кью. Есть десять тревожных сигналов о приближающемся крахе,

10 серьезных просчетов — их следует высечь на камне, — которые гарантированно обеспечат полный провал в бизнесе.

«Дорога в будущее», Билл Гейтс

Билл Гейтс, создатель корпорации Microsoft, размышляет о возможностях и проблемах нового информационного века. Он раскрывает свое видение будущего, рассказывает об основах информатики, развитии мировой компьютерной индустрии, о влиянии вычислительной техники на жизнь общества.

«Баффетология», Мэри Баффет

Книга ознакомит читателя с созданной Баффетом весьма успешной стратегией «инвестирования с позиции бизнеса» — от базовых понятий и математических формул, которые помогли Уоррену принять инвестиционные решения, до работы конкретных компаний, которые привлекли его немалый интерес.

«Как делать большие деньги в малом бизнесе», Джеффри Фокс

Ведение собственного бизнеса дает предпринимателю огромные возможности по реализации своего личностного потенциала и материальных амбиций. Книга Джеффри Фокса поможет вам достичь успеха в бизнесе и избежать опасных моментов. Его рекомендации просты в реализации и полезны всем.

«Искусство заключать сделки», Дональд Трамп

Книга одного из самых успешных застройщиков Нью-Йорка Дональда Трампа (президента США) вводит читателя в мир большого бизнеса, показывая, как заключаются и проводятся сделки, осуществляется строительство небоскребов, игорных заведений, как преодолеваются бюрократические препоны.

«Множественные источники дохода», Роберт Аллен

Автор рассказывает про десять практически безотказных способов зарабатывания денег, утверждая, что даже

всего лишь одна, но хорошая сделка способна обеспечить вас до конца дней. В данной книге рассказывается о том, как обеспечивать себе потоки дохода во множественном числе.

Книги доктора Александра Лоуэна

Александр Лоуэн — американский психоаналитик, основатель биоэнергетического анализа и исследователь проблем сексуальности. Является создателем революционного метода психотерапии, направленного на то, чтобы восстановить тело до естественной спонтанности через систему упражнений.

«Переломный момент», Малькольм Гладуэл

Книга Переломный момент посвящена механизмам возникновения и развития социальных эпидемий. Социальные эпидемии начинаются с накопления незначительных изменений, которые приводят к переломному моменту — критической точке, с которой начинается неконтролируемое развитие событий.

«Монах, который продал свой Феррари», Робин Шарма

Книга Робина Шармы это своего рода учебник по руководству собой, действенная формула истинного успеха и счастья. Никогда не поздно остановиться и начать все сначала, как это сделал преуспевающий адвокат, продавший свой «Феррари». Послание Робина Шармы может изменить нашу жизнь.

«Алхимик», «Мактуб» и др., Пауло Коэльо

Пауло Коэльо — один из самых читаемых писателей в мире. «Алхимик» — наилучшее из произведений. Другие книги: «У реки Рио-Пьедра села я и заплакала», «Пятая гора», «Книга воина света», «Вероника решает умереть», «Дьявол и сеньорита Прим», «Одиннадцать минут», «Заир», «Ведьма из Портобелло».

«Радикальное прощение», Колин Типпинг

Более чем вероятно, что эта книга изменит вашу жизнь. Предлагаемые здесь простые и доступные методы помогут

избавиться от эмоционального груза прошлого и ощутить радость полного принятия всего, что приносит жизнь. В результате вы станете намного счастливее, сильнее и свободнее.

«О чем я говорю, когда говорю о беге», Харуки Мураками
Книга самого знаменитого мастера современной японской литературы, собрание «зарисовок о беге, но никак не секретов здорового образа жизни». С легкостью и недосказанностью, виртуозно балансируя на грани очерка и аллегории, Мураками фиксирует свои размышления о беге как медитации.

«Путь опережающего кулака», Брюс Ли

Собрание заметок легендарного мастера Брюса Ли охватывает не только физические, но и духовные аспекты самосовершенствования. За подробным описанием техники стоит глубокая философия человека, который был строг к себе, упорно шел по избранному пути и потому добился успеха.

«Искусство быть счастливым», Далай-лама

Эта книга построена на основе бесед с Далай-ламой, которые проходили во время частных встреч в Аризоне и Индии. В книге представлены взгляды Далай-ламы на природу счастья и пути его достижения. Далай-лама оставил право выбора формы книги ее автору К. Катлеру, психотерапевту.

«Ни смерти, ни страха. Ответы из глубины сердца», Тик Нат Хан

В своей книге «Ни смерти, ни страха. Ответы из глубины сердца» мастер Тик Нат Хан призывает нас учиться смотреть в суть вещей, чтобы мы могли самостоятельно познать свободу и радость срединного пути между постоянной самостью и забвением. Автор изучает парадоксы жизни и иллюзий.

«Каким все является», Лама Оле Нидал

Эта книга рассказывает о буддизме. Основы буддийской философии, медитационные техники и полезный стиль жизни описываются живым и образным языком, что делает эту книгу увлекательным и доступным учебником для

всех, кто хотел бы получить наиболее полное представление о буддизме.

«Пианино на берегу», Джим Дорнан

Ряд наиболее ярких и полезных уроков, которые Джима Дорнана извлек из своей жизни. Здесь есть простые принципы, которые действительно работают. Чем дольше вы занимаетесь своим делом и, возможно, чем дольше вы живете, тем проще становится для понятие успеха. Заметьте: не легче, а проще.

«Богатый папа, бедный папа», Роберт Кийосаки

Роберт бескорыстно делится секретами богатых, дает практические руководства к действию, а также освещает качества, которые необходимо развить для финансовой смекалки. Он предлагает научиться знаниям о деньгах и, как заставить их работать на тебя. Лучшая инвестиция — это учеба.

«Холотропное дыхание», Станислав Гроф

Станислав Гроф — практикующий психиатр-клиницист, проводил исследования применения ЛСД и других психоделических средств для лечения психических расстройств. Позже разработал технику холотропного дыхания — ставшего уникальным методом психотерапии, самопознания и личностного роста.

«Думай и богатей», Наполеон Хилл

Эта книга получила статус непревзойденного классического учебника по достижению богатства. В каждой главе автор упоминает о секрете добывания денег, пользуясь которым тысячи людей приобрели, приумножили и продолжают приумножать свое состояние. Эту книгу стоит прочитать каждому.

«Научите себя думать», Эдвард де Боно

Доктор Эдвард де Боно — один из очень немногих людей в истории, про которых можно сказать, что они сильно

повлияли на то, как мы думаем. Широкому кругу читателей предлагается развить и улучшить навык мышления с помощью очень простой методики, насчитывающей всего 5 этапов.

«Мастер ключ», Чарльз Энел

Эта книга, считающаяся классикой литературы о созидательной силе мысли, дает самое ясное, исчерпывающее и при этом краткое объяснение законов, лежащих в основе такого явления, как успех. Говорят, что книгой Чарльза Энела зачитывались Билл Гейтс и миллионеры Силиконовой долины.

«7 навыков высокоэффективных людей», Стивен Кови
Взгляд на лидерство и руководство. В этой книге изложен подход к личностной эффективности. Кови определяет навыки как срез знаний, умений и желаний. Его семь навыков проранжированы согласно континууму зрелости: от зависимости к независимости и дальше к межличностной зависимости.

«Оставьте безгласность, съешьте лягушку», Брайан Трейси

Как сказал когда-то Марк Твен, «если с утра первым делом съесть лягушку, остаток дня будет чудесным». Составьте список всех своих целей в этом мире, упорядочьте их по важности и очередности, распишите планы для достижения каждой — на год, на месяц, неделю и каждый день.

«К черту все! Берись и делай!», Ричард Брэнсон

Книга — манифест жизни, действия, риска. Кредо автора — брать от жизни все. Это значит не бояться делать то, что хочешь. Жизнь коротка, чтобы тратить ее на вещи, которые не приносят удовольствия. Если есть голова на плечах и достаточно задора в сердце, любая цель будет по силам.

«Притчи Дзен»

От слияния ведического и даосского духовных потоков родилось течение — дзен-буддизм, отличающееся

естественностью, красотой и парадоксальностью. Дзэн — это состояние бодрствующего сознания, это свобода от самого себя, себя материального, эгоистического, узконаправленного.

«Бардо Тодол» («Тибетская книга мертвых»)

Книга про то, что будет с нами, когда мы умрем, и как следует подготовиться к тому, что ожидает нас на Границе и далее, пока мы вновь не придем Сюда, в очередное беспмятное существование. Это наставление живущим, как и к чему готовиться в отношении неизбежного ухода Отсюда.

«Буддийские притчи»

Буддийские притчи — это бессмертное мировое сокровище мудрости, которое проведет вас через жизнь самого Будды и его уроки. По приданиям, когда Будда умер, он попал на небо и остановился перед воротами в рай и сказал, что зайдет в них только тогда, когда каждый человек просветлеет.

«Квадрант денежного потока», Роберт Кийосаки

Эта книга об основных принципах, которые обеспечат вам свободный и независимый образ жизни. В этой книге вы узнаете, как можно достичь того, чтобы деньги стали работать на вас, а не вы на деньги. Вы узнаете секреты, которые помогут вам отрегулировать свое финансовое положение.

«Разбуди в себе исполина», Энтони Роббинс

Книга рассказывает о наиболее эффективных стратегиях и конкретных приемах, пользуясь которыми, каждый человек может взять под контроль свои чувства и эмоции, телесное здоровье, финансы, отношения с окружающими людьми — то есть обуздать все силы, играющие его жизнью и судьбой.

«Осознанные сновидения», Стивен Лаберж

В своих книгах Стивен Лаберж, психофизиолог, рассказывает о технике осознанных сновидений, как определить,

что ты находишься во сне, а не бодрствуешь, как читать язык снов и их толковать, как управлять своими сновидениями, как использовать сны для решения своих вопросов.

«Семь языков бога», Тимоти Лири

Семь языков бога — это новая философия и научная теория, потому что она опирается на эмпирические открытия в области физики, физиологии, фармакологии, генетики, психологии поведения и, самое главное, нейрологии. Прочтение книги позволит представление о внутреннем мире человека.

«Питание и физическая дегенерация», Вестон Прайс

Доктор Вестон Прайс в своей книге объединяет знания о вероятных причинах заболеваний зубов с изучением традиций питания, которые ведут к здоровым зубам. Он посетил множество удаленных уголков планеты и выявил взаимосвязь между питанием и здоровьем людей, в том числе зубов.

«Китайское исследование», Томас Кэмпбелл

Книга рассказывает о влиянии питания на здоровье. В ее основе лежит самое масштабное в истории науки исследование, длившееся 20 лет, связи между потреблением продуктов животного происхождения и рядом хронических болезней. Эта книга изменила взгляды на питание миллионов людей.

«Книга о вреде “здорового питания”, или как прожить до 100 лет, не болея?, Хироми Шинья

Хироми Шинья — известный японский врач, гастроэнтеролог и хирург, автор нескольких бестселлеров, посвященных здоровому образу жизни. Программа правильного питания, изложенная Хироми Шинья в книге, помогла обрести здоровье более 300 000 пациентам.

«Введение в тантру. Трансформация желаний», Лам Еше

Ламе Еше в своей книге удавалось рассказать о сущности Тантры ясно, логично и просто. Он доступным языком

показал, что правильное применение тантрических методов поможет человеку преобразовать свою вечную неудовлетворенность и привязанность в мудрость сострадания и наслаждения.

**«Илон Маск. Tesla, SpaceX и дорога в будущее»,
Эшли Вэнс**

Илон Маск. Tesla, SpaceX и дорога в будущее — потрясающая книга — биография про человека, который уже вошел в историю человечества. Илон Маск в настоящее время является инженером, изобретателем, крупным промышленником и, благодаря перечисленному ранее, миллиардером.

«Введение в психоанализ», Зигмунд Фрейд

«Введение в психоанализ» представляет собой точное изложение лекций, прочитанных Зигмундом Фрейдом в 1915–1917 и 1930 годах. Эта работа занимает в ряду его произведений особое место. В ней содержится основа созданной Фрейдом концепции: даются принципы и методы психоанализа.

«Путь мирного воина», Дэн Миллмэн

Книга «Путь мирного воина» — бестселлер США — создана на основе действительных событий из жизни Дэна Миллмэна, чемпиона мира по гимнастике, который отправился в путешествие в глубины духа и плоти, любви и страха. Книга стала одной из культовых духовных саг современности.

«Рубайят», Омар Хайям

Омар Хайям, ученый, поэт и философ, написал рубаи, четверостишия, в которых он отображал свои чуткие наблюдения о жизни и людях. Рубайят — это книга, куда вошли все дошедшие до наших дней произведения Омара Хайяма, благодаря Эдварду Фицджеральду, который перевел его рубаи.

«Дао-Дэ Цзин», Лао-Цзы

«Дао-Дэ цзин» — книга о Пути и Силе. Прекрасное и глубочайшее произведение дошедшее до нас с Древнего Китая.

Хотя нет свидетельств смерти автора, строки Лао-Цзы о сущности реальности действительно бессмертны. Он как никто другой с помощью слова смог ближе всех подойти к истине.

«Искусство войны», Сунь-цзы

Искусство войны — самый известный древнекитайский трактат, посвященный военной стратегии и политике. Глубина понимания реальности автором позволили ему создать шедевр, который дожил до наших дней и до сих пор пользуется популярностью у думающих людей во многих сферах жизни.

«Языковой детонатор», Алекс Байхоу

Языковой детонатор — книга, меняющая представление об изучении иностранных языков. Вы узнаете, что существуют естественные законы, заложенные самой природой, следуя которым, каждый человек может овладеть иностранным языком в кратчайшие сроки, с легкостью и удовольствием.

«Привычка быть счастливым 2.0», Алекс Байхоу

Привычка быть счастливым — это современный трактат о саморазвитии. Тридцать пять глав станут вашими проводниками в мир саморазвития. Вы узнаете о важности привычек, управляя которыми, вы сможете менять любые процессы в вашей жизни и добиваться всего, даже такой цели как счастье.

«Меняющий», Алекс Байхоу

Меняющий — художественное произведение о том, как начинался путь человека, который захотел изменить мир. Книга про любовь, скрытые возможности человека и настоящие перемены в жизни. Существовала ли эта книга всегда или она появилась тогда, когда вы начали искать ответы?

ФИЛЬМЫ, МЕНЯЮЩИЕ СОЗНАНИЕ

«Социальная сеть» / The Social Network

Американский фильм Дэвида Финчера об истории создания социальной сети Facebook. Сценарий Аарона Соркина

был написан по книге Бена Мезрича «Миллиардеры поневоле: как создавался Facebook, история о сексе, деньгах, гениальности и предательстве»

«В центре внимания» / Spotlight

Американский фильм 2015 года режиссера Тома Маккарти, основан на реальных событиях истории одного из самых громких в истории США скандалов. Это очень крепкая, умная, тщательно снятая драма об очень непростой и страшной во всех смыслах проблеме.

«Тринадцатый этаж» / The Thirteenth Floor

Американо-германский художественный фильм режиссера Йозефа Руснака 1999 года. Если бы не было фильма «Матрица», то этот фильм стал бы эпохальным. Фильм близко подошел к ответу на вопрос — как мы можем знать, что мы не часть чьей-либо игры?

«Джанго освобожденный» / Django Unchained

Американский фильм 2012 года режиссера Квентина Тарантино. Создатели и актеры фильма в плохих проектах никогда не были замечены, и этот фильм не исключение. Качественный, захватывающий фильм со многими смыслами и для широкой аудитории.

«Иллюзия обмана» / Now You See Me

Фильм производства США и Франции 2013 года режиссера Луи Лeterье. «Магия — всего лишь трюк, обман зрения и случайность с целью обмануть людей. Однако те, кто видят магический трюк, наслаждаются тем, что их обманули». Очень зрелищный фильм.

«Билли Эллиот» / Billy Elliot

Британский фильм 2000 года режиссера Стивена Долдри. Чем должен увлекаться сын шахтера? Боксом и только боксом. Но у 11-летнего Билли Эллиота на этот счет свое мнение. Он влюблен в балет. Режиссер частично опирался на историю танцора Филипа Марсдена.

«Учитель на замену» / Detachment

Американский фильм режиссера Тони Кэя 2011 года с Эдрианом Броуди в главной роли. Фильм бескомпромиссен, печален, жесток, и вызывает сложную гамму чувств и заставляет зрителя пытаться понять, где герой совершил ошибку, что нужно было делать и как?

«Тринадцать» / 13 / Thirteen

Американский ремейк 2009 года одноименного фильма режиссера и сценариста Гелы Баблуани. Главный герой фильма становится участником подпольного тотализатора, под названием «русская рулетка». Фильм продержит вас в напряжении до последнего кадра.

«Король говорит!» / The King's Speech

Фильм производства Великобритании, США, Австралии, режиссера Тома Хупера об избавлении короля Великобритании Георга VI от заикания с помощью логопеда Лайонела. Это тонкая психологическая драма, которая, заслужила Оскар в четырех номинациях.

«Иллюзионист» / The Illusionist

Фильм совместного производства США и Чехии 2005 года, режиссера Нила Бергера, сюжет которого основан на новелле С. Миллхаузера. Слоган: «Все иллюзорно... кроме любви». Это история о магии... О магии любви, которая заставила воплотить чудеса в жизнь...

«Подмена» / Changeling

Американский фильм 2008 года режиссера Клинта Иствуда. Действие фильма происходит в конце 1920-х годов в Лос-Анджелесе и основано на подлинной истории женщины, которая понимает, что мальчик, которого ей вернула полиция после похищения, не является ее сыном.

«Неуместный человек» / Den brysomme mannen

Фильм-аллегория совместного производства Норвегии и Исландии 2006 года режиссера Йенса Лиена. Прекрасная

фантазмагория, фильм-зеркало нашей жизни, на тему идеальной жизни, точнее о той жизни, которую нам пытаются навязать как идеальную...

«Легенда Багера Ванса» / The Legend of Bagger Vance

Американский фильм режиссера Р. Редфорда 2000 года. В главных ролях: Уилл Смит, Мэтт Дэймон, Шарлиз Терон. По мотивам одноименного романа Стивена Прессфилда. Это потрясающе красивое кино о храбрости жить своей подлинной жизнью.

«127 часов» / 127 Hours

Американский художественный фильм 2010 года режиссера Дэнни Бойла. Фильм основан на книге Арона Ралстона «Между молотом и наковальней». Качественный триллер даже с примесью экшена. Только в данном случае главных персонажей всего два — человек и камень.

«Бердмэн» / Birdman

Американский фильм 2014 года режиссера Алехандро Иньярриту. Яркий и интересный фильм. Фильм удостоился высокой оценки профессиональных критиков и получил множество наград, но обычный зритель зачастую не понимает этот фильм, от чего «становится страшно жить».

«Большой куш» / Snatch

Британо-американский фильм режиссера Гая Ричи 2000 года. В главных ролях: Джейсон Стэйтем, Брэд Питт, Бенисио Торо. Однозначно, фильм легенда, неоспоримый шедевр. В фильме завораживает все: сюжет, герои, их диалоги, и, конечно же, непредсказуемый финал.

«Счастливое число Слевина» / Lucky Number Slevin

Американский фильм режиссера Пола Макгигана 2005 года. «В первый раз услышав кличку “лошадь”, врежь обидчику по носу. Услышишь во второй — назови наглеца уродом. В третий раз обзовут лошадью — отправляйся в лавку и покупай седло».

«Престиж» / The Prestige

Американский фильм 2006 года, режиссера Кристофера Нолана, экранизация одноименной фантастической драмы Кристофера Приста. Все так увлекательно, что от экрана невозможно отвести взгляд. Интрига, напряжение на экране, все это вызывает колоссальные эмоции.

«Молодость» / Youth

Фильм-драма 2015 года режиссера Паоло Соррентино, совместного производства Италии, Франции, Великобритании, Швейцарии. Душевное, завораживающее кино. Фильм оставляет после себя огромное пространство для размышления и приятное спокойствие после просмотра.

«Убей меня нежно» / Killing Me Softly

Американский триллер 2002 года, снятый по одноименному роману Никки Френч. Фильм раскрывает то, на что в реальной жизни многие боятся осмелиться. Фильм полон раскованности, нежности и длительного процесса незаметного уничтожения чувств.

«Гаттака» / Gattaca

Американский антиутопический триллер 1997 года режиссера Эндрю Никкола. В фильме поднимаются вопросы будущего генетических технологий и их влияния на присущую человеку свободу выбора. «Ты хочешь знать, как мне это удалось? Я не оставлял сил на обратный путь».

«Одинокий рейнджер» / The Lone Ranger

Американский фильм 2013 года режиссера Гора Вербински по мотивам одноименного телесериала. Классный фильм с приключениями, хорошей историей, с потрясным юмором, с современными спецэффектами и, конечно же, с хорошей моралью и хэппиэндом.

«Законопослушный гражданин» / Law Abiding Citizen

Американский фильм 2009 года режиссера Феликса Гэри Грей. Главные роли в фильме исполняют Джерард Батлер

и Джейми Фокс. Фильм показывает, что у всего есть две стороны. У каждого своя правда и принципы. Фильм о борьбе с Системой.

«Двухсотлетний человек» / Bicentennial Man

Американский фильм, снятый в 1999 году режиссером К. Коламбусом, является экранизацией романа А. Азимова «Позитронный человек». Фильм поднимает проблемы человечности и искусственного интеллекта, рабства и свободы, любви, жизни и смерти.

«Американская история икс» / American History X

Американский фильм, драма 1998 года о неонацистах 1990-х годов кинорежиссера Тони Кэя. В главной роли Эдвард Нортон. Очень сильный в смысловом содержании фильм, мотивирующий пересмотреть свои ценности и отношение к другим людям.

«Человек, который изменил все» / Moneyball

Американский фильм 2013 года режиссера Беннетта Миллера, биографическая спортивная драма по книге Майкла М. Льюиса, изданной в 2003 году об Оклендской бейсбольной команде и ее генеральном менеджере, Билли Бине. В главной роли Брэд Питт.

«Рэй» / Ray

Американский фильм 2004 года режиссера Тэйлора Хэкфорда основан на автобиографии великого музыканта Рэя Чарльза «Брат Рэй». Нищее детство, потеря брата, ранняя слепота, наркотики, женщины, 12 детей, борьба с расизмом, незаурядный талант, настоящая революция в музыке.

«Вечное сияние чистого разума» / Eternal Sunshine of the Spotless Mind

Американская драма, снятая режиссером Мишелем Гондри в 2004 году. Нельзя наложить на жизнь кальку, перечертив только нужные линии. Остается жить, если угодно — по новому, но с воспоминаниями о старом.

«Джой» / Joy

Американский фильм режиссера Дэвида О. Расселла. Фильм рассказывает историю о Джой, которая верила в мечты, но жизнь распорядилась совсем по-другому и уже почти похоронила Джой под своими обстоятельствами, утапывая моголу детской мечты дикими плясками завистников.

«Стажер» / The Intern

Американский фильм 2015 года режиссера Нэнси Мейерс. Сюжет фильма происходит вокруг 70-летнего вдовца Бена Уитакера который становится старшим стажером в интернет-магазине модной одежды под руководством Джулс Остин. Фильм показывает, что опыт всегда в моде.

«Вне себя» / Selfless

Американский фантастический фильм 2015 года режиссера Тарсема Сингха. В главных ролях: Райан Рейнольдс, Бен Кингсли. Интересный фильм, который держит внимание зрителей до конца. Интересная идея, не оригинальная, но в наши дни уже не звучит как фантастика.

«Высотка» / High-Rise

Британский фильм 2015 года режиссера Бена Уитли. Сценарий основан на одноименном романе Джеймса Балларда. Интересный фильм с позиции заложенного в него сообщения. Все в этом фильме продумано и символично. «А не живем ли мы все в той высотке прямо сейчас?»

«Привет, Джули!» / Flipped

Американский драматический фильм 2010 года режиссера Роба Райнера о жизни двух американских подростков, экранизация произведения писательницы Вэнделин ван Драанен. Очень добрый, искренний и романтический фильм, после которого остаются теплые чувства.

«Стон черной змеи» / Black Snake Moan

Американский фильм 2006 года, снятый режиссером Крейгом Брюэром. В главных ролях: Сэмюэл Л. Джексон,

Джастин Тимберлэйк. Фильм о наших внутренних убеждениях, благодаря которым мы поступаем правильно, несмотря на жизненные обстоятельства.

«Прибытие» / Arrival

Американский научно-фантастический фильм 2016 года режиссера Дени Вильнева. Сценарий фильма основан на рассказе «История твоей жизни» Теда Чана. Красивый фантастический фильм, с хорошей идеей, заставляет задуматься над многими вопросами нашей жизни.

«Уилсон» / Wilson

Американский фильм 2017 года режиссера Крэйга Джонсона. Когда погружаешься в детали жизни героя, то понимаешь, какая грусть, потеря смысла жизни и одиночество его заполняют. Невольно зритель задумывается в данном контекста о своей жизни. Продуманное кино.

«Гений» / Genius

Фильм производства Великобритании и США, 2016 года, режиссера Майкла Грандаджа. Автобиографичный фильм об американском писателе Томасе Вулфе и его дружбе с издателем Максом Перкинсом. Фильм снят по мотивам книги А. Скотта Берга «Макс Перкинс: редактор гения».

«Красные огни» / Red Lights

Фильм производства Испании и США 2012 года режиссера Родриго Кортеса. Главные роли исполняют Киллиан Мерфи, Роберт Де Ниро. Яркий фильм, который подробно раскрывает проблематику скрытых резервов человека. Но неужели нет ничего там...по другую сторону?

«Черное золото» / Black Gold

Кинолента 2011 года производства Франции, Италии и Катар. Приключенческий фильм режиссера Жан-Жака Анно, экранизация романа Ханса Рюша «La soif noire» (Черная жажда). В сюжете переплелись борьба за власть, религия, нефтяная лихорадка и любовь.

«Я — начало» / I Origins

Американский научно-фантастический фильм 2014 года режиссера Майка Кэхилла. Молекулярный биолог и его напарница по лаборатории делают потрясающее открытие, способное коренным образом изменить современное общество. Интересный фильм и правдивая теория.

«Воровка книг» / The Book Thief

Фильм производства Германии и США, снятая в 2013 году режиссером Брайаном Персивалем по мотивам романа Маркуса Зусака «Книжный вор». Хороший, добротный, эмоциональный и трогательный фильм. В главных ролях: Софи Нелисс, Джеффри Раш, Эмили Уотсон.

«Семь жизней» / Seven Pounds

Американский кинофильм 2008 года режиссера Габриэле Мучино с Уиллом Смитом в главной роли. Фильм напоминает о вечных ценностях, заставляющий задуматься. Необычная история и переживания. «Они не знакомы. У них разные судьбы. Но у них одна тайна».

«Пока не сыграл в ящик» / The Bucket List

Американский фильм 2007 года режиссера Роба Райнера. В центре сюжета — двое неизлечимых больных раком, которых играют Джек Николсон и Морган Фриман, желающие перед смертью выполнить все нереализованные желания из составленного ими списка.

«Адвокат дьявола» / Devil's Advocate

Американская драма 1997 года режиссера Т. Хэкфорда по одноименному роману Эндрю Найдермана. Гениальный фильм, захватывающий, с первой минуты. Заслуженно входит во многие списки лучших фильмов всех времен и народов. «У зла свой путь к победе».

«Гордость и предубеждение» / Pride and Prejudice

Фильм 2005 года, совместного производства Франции, Великобритании, США, режиссера Джо Райта по мотивам

одноименного романа Джейн Остин 1813 года. Главную роль исполняет Кира Найтли. Отличнейшим образом экранизированная классика.

«Вселенная Стивена Хокинга» / The Theory of Everything

Английский фильм режиссера Джеймса Марша 2014 года. История большой любви и больших открытий. Фильм о семье, вере, теоретической физике. Существует ли Бог? Может ли наука доказать существование Бога или опровергнуть?

«Пираты Силиконовой Долины» / Pirates of Silicon Valley
Американский фильм 1999 года режиссера Мартина Берка, основан на книге «Пожар в долине: Создание Персонального компьютера» Пауля Фрайбергера и Майкла Суэйна. История покорения мира гениями — Биллом Гейтсом и Стивом Джобсом.

«Игра на понижение» / The Big Short

Американский фильм 2015 года режиссера Адама Маккея, посвященный событиям ипотечного финансового кризиса 2007—2008 годов. Сценарий фильма основан на книге Майкла Льюиса «Большая игра на понижение. Тайные пружины финансовой катастрофы».

«300 Спартанцев» / 300

Американский фильм режиссера Зака Снайдера 2007 года. Экранизация сюжета о битве трехсот спартанцев под командованием царя Леонида с многотысячной персидской армией при Фермопилах. Впечатляющий фильм, благодаря своей идее, актерам и красивейшим спецэффектам.

«Военный ныряльщик» / Men of Honor

Американский фильм 2000 года режиссера Д. Тиллмана о жизни офицера военно-морского флота США. Фильм учит, что иногда надо переступить через черту и чужие предрассудки и идти к своей цели, несмотря на, казалось бы, непреодолимые обстоятельства.

«По соображениям совести» / Hacksaw Ridge

Американский фильм 2016 года, режиссера Мела Гибсона. Фильм основан на реальных событиях. Фильм стал обладателем «Оскар» и вошел в число 250 лучших в истории кино. Фильм про американского солдата, который отказался убивать людей.

«Александр» / Alexander

Исторический фильм производства Германии, США, Нидерландов, Франции, Великобритании, Италии, режиссера Оливера Стоуна о жизни и смерти полководца Александра Македонского. В главных ролях: Колин Фаррелл, Анджелина Джоли, Джаред Лето, Энтони Хопкинс.

«Брюс Всемогущий» / Bruce Almighty

Американский фильм 2003 года, снятый режиссером Томом Шедьяком. Главные роли исполнили Джим Керри, Дженнифер Энистон и Морган Фримен. Фильм несет в себе одновременно простую, но глубокую мысль: «Всего можно добиться своими руками». Вдохновляет.

«Хулиганы Зеленой улицы» / Green Street Hooligans

Британско-американский драматический фильм 2005 года режиссера Лекси Александра об американском юноше, волею случая оказавшемся в среде британских футбольных хулиганов. Фильм в первую очередь о людях. О настоящих и живых.

«Красотка» / Pretty Woman

Американский художественный фильм 1990 года режиссера Гэрри Маршалла. В главных ролях: Ричард Гир и Джулия Робертс. Еще один фильм легенда, который считается классикой любовно-романтического кино. Добавить то нечего, надо только посмотреть этот фильм.

«Октябрьское небо» / October Sky

Американский фильм 1999 года режиссера Джо Джонстона. В основу сюжета положена реальная история Хомера

Хикэма, сына шахтера, который, будучи подростком, под впечатлением от запуска советского спутника решил построить ракету. Фильм вдохновляет.

«С широко закрытыми глазами» / Eyes Wide Shut

Американский фильм 1999 года режиссера Стэнли Кубрика. Сюжет фильма навеян повестью Артура Шницлера «Новелла о снах». Последний шедевр мастера своего дела, который не всем возможно понять. Загадка, скрытая секретом, обернутым тайной.

«Мемуары гейши» / Memoirs of a Geisha

Американский фильм 2005 года режиссера Роба Маршалла, поставленный по одноименному бестселлеру Артура Голдена. Фильм плавно погружает в свою красивую, японскую атмосферу. Светлая и душевная музыка, гармонично обволакивает всю ленту.

«Гладиатор» / Gladiator

Американский фильм 2000 года режиссера Ридли Скотта, с Расселом Кроу в главной роли. Зрелищный фильм, который раскрывает тайну бессмертия и ничтожества человеческой души, борьбы бессмысленной, загубленной жизни и душевной стойкости, любви до самой смерти.

«Титаник» / Titanic

Американский фильм 1997 года, снятый режиссером Джеймсом Кэмероном, в котором показана гибель легендарного лайнера «Титаник». Главные роли в фильме исполнили Кейт Уинслет (Роуз Дьюитт Бьюкейтер) и Леонардо Ди Каприо (Джек Доусон). Бессмертная классика кино.

«Человек дождя» / Rain Man

Американский фильм 1988 года режиссера Барри Левинсона. История страдающего савантизмом Рэймонда и его циничного брата Чарльза Бэббита заслужила 4 премии «Оскар», «Золотой Глобус» и «Золотой медведь». В главных ролях: Дастин Хоффман и Том Круз.

«Игры разума» / A Beautiful Mind

Режиссер Рон Ховард с Расселом Кроу в главной роли в фильме, снятом в 2001 году, показали зрителям историю судьбы величайшего математика современности Джона Нэша, обогатившего мир своими теориями, которые используются для улучшения нашей жизни.

«Опасный метод» / A Dangerous Method

Фильм производства Великобритании, Германии, Канады, Швейцарии, США, 2011 года. Фильм о знакомстве Юнга с Зигмундом Фрейдом. Фильм об их первых пациентах, в числе которых была Сабина Шпильерин, которая стала одним из ярким психотерапевтов.

«Пиджак» / The Jacket

Американо-немецкий психологический триллер 2005 года режиссера Джона Мейбери. Фильм рассказывает о человеке, который может помочь другим, но сам не способен принять помощь, ибо обречен, но в тоже время за дни до смерти он обретает настоящее счастье.

«Олдбой» / Oldboy

Американский ремейк культового южнокорейского детектива Пака Чхан Ука, по мотивам одноименной комиксу Гарона Цутя и Нобуаки Минэгиси. Режиссер Спайк Ли. Ремейк получился не менее выдающимся. Удивительный психологический триллер с непредсказуемым сюжетом.

«Пробуждение» / Awakenings

Кинофильм режиссера Пенни Маршалл 1990 года, драма по одноименной книге мемуаров Оливера Сакса. Фильм был номинирован на три премии «Оскар». Этот фильм из разряда меняющих мировоззрение, жизнь и заставляющих задуматься. Обязателен к просмотру!

«Общество мертвых поэтов» / Dead Poets Society

Американский фильм режиссера Питера Уира в 1989 году. Фильм повествует об истории учителя английского языка

и литературы, который вдохновляет своих учеников менять свою жизнь через пробуждение в них интереса к поэзии и литературе.

«Писатели свободы» / Freedom Writers

Американский фильм режиссера Ричарда ЛаГравенес 2006 года, основанный на книге учителя Эрин Грувелл «Дневник свободных писателей», которая была написана по истории, случившейся в Wilson Classical High School (Лонг-Бич). Об учителе по призванию!

«Сиддхартха» / Siddhartha

Фильм режиссера Конрада Рукса 1972 года, снятый по одноименному роману Германа Гессе. В русском прокате его называют «На пути к истине». Создатели гениально выразили идею поиска себя и таящиеся на этом пути ложные смыслы, создав легендарный фильм.

«Самсара» / Samsara

Фильм 2001 года совместного производства Италии, Франции, Индии, Германии, в котором рассказывается история буддистского монаха в поисках просветления. Финальная сцена фильма потрясает открывшейся глубиной проблематики, показывая истинный смысл просветления.

«Философы: Урок выживания» / After the Dark

Фильм 2013 года совместного производства США и Индонезии. Используя только силу логики, студенты должны выбрать, кто из них будет достоин получить место в подземном бункере, где можно спастись от приближающейся ядерной катастрофы.

«V» значит Вендетта / V for Vendetta

Германо-американский художественный фильм, будоражащий воображение и тайные революционные намерения, которые кроются в душе каждого осознанного человека. «Под этой маской не только плоть. Под этой маской — идея. А идеи пули не страшны».

«Плутовство» («Хвост виляет собакой») / Wag the Dog
Американский фильм Барри Левинсона 1997 года по мотивам книги Ларри Бейнхарта «Американский герой». В главных ролях фильма снялись Роберт Де Ниро и Дастин Хоффман. Фильм-провокация, лучший фильм, раскрывающий смысл политики.

«Союзники» / Allied
Американский фильм 2016 года режиссера Роберта Земекиса. В главных ролях: Брэд Питт и Марион Котийяр. Этот фильм — красивая яркая история двух разведчиков, включающая в себя остроумную шпионскую интригу, любовные чувства, историко-приключенческий бэкграунд.

«Сноуден» / Snowden
Фильм совместного производства Франции, Германии, США. Биографический политический триллер режиссера Оливера Стоуна, основанный на книгах «Файлы Сноудена: История самого разыскиваемого человека в мире». Это пособие по информационной безопасности индивида.

«Гран Торино» / Gran Torino
Американская драма, снятая Клинтом Иствудом в 2008 году. Этот фильм очень прост по своему сценарию, но очень непрост по эмоционально психологическому содержанию. Ветеран Корейской войны выходит на пенсию. И это преддверие меняющих жизни событий.

«Леон» / Leon
Фильм Люка Бессона, вышедший на экраны в 1994 году. Снят по собственному сценарию Бессона. Фильм, несомненно, шедевр. Этот фильм не оставит вас равнодушными. Сильная, глубокая драма, сочетающая в себе противоречивые чувства: начиная от мести и заканчивая любовью.

«Знакомьтесь, Джо Блэк» / Meet Joe Black
Американский фильм 1998 года, мистическая драма о жизни и смерти, с участием Брэда Питта, Энтони Хопкинса

и Клэр Форлани. Сценарий фильма был создан по пьесе Альберто Каселлы «Смерть берет выходной». Шикарный фильм про смерть и жизнь.

«Неуправляемый» / Rudderless

Американская драма 2014 года режиссера Уильяма Мэйси. В главных ролях: Билли Крудап, Антон Ельчин, Лоренс Фишберн. Трагическая драма, которую пережили родители, потерявшие сына. Очень сильный в эмоциональном плане фильм, который «берет за душу».

«Унесенные» / Swept Away

Британо-итальянская мелодрама режиссера Гая Ричи 2002 года. Главные роли исполнили Мадонна и Адриано Джаннини. Фильм — шедевр в мире кино. Создателям удалось воссоздать настоящие эмоции уединения, привязанности, настоящей любви и осознания ее утраты.

«Взлом» / Takedown

Американский фильм 2000 года режиссера Джо Чэппелла, снятый по одноименной книге Ц. Симомуры и Д. Маркоффа. В фильме описывается хакерская деятельность широко известного в мире киберпреступности Кевина Митника. Фильм определенно заставляет задуматься.

«Пятая власть» / The Fifth Estate

Американо-бельгийский биографический триллер режиссера Билла Кондона, посвященный проекту WikiLeaks. Фильм основан на реальных событиях, происходящих в настоящее время. Фильм интересен, информативен и показывает, что один в поле вполне воин.

«Убить Билла» / Kill Bill

Кинодилогия режиссера Квентина Тарантино. Главную роль в картине исполнила Ума Турман. Фильм — шедевр, однозначно. Интересный, затягивающий, остающийся в памяти навсегда, благодаря ярким неординарным сценам и всевозможным заложенным в фильм смыслам.

«Идентификация Борна» / The Bourne Identity

Фильм 2002 года производства США, Германии, Чехии, экранизация одноименного романа Роберта Ладлэма. Фильм является первым фильмом пенталогии о Джейсоне Борне. Интересный и зрелищный кинофильм. Для многих он стал символом перемен.

«Умница Уилл Хантинг» / Good Will Hunting

Американский фильм режиссера Гаса Ван Сента 1997 года посвящен памяти Аллена Гинзберга и Уильяма Берроуза. В главных ролях: Мэтт Дэймон, Робин Уильямс, Бен Аффлек. Очень глубокое во всех отношениях кино, меняющее человека в лучшую сторону.

«Легенда о пианисте» / La leggenda del pianista sull'oceano

Фильм режиссера Джузеппе Торнаторе 1998 года. Началось все с того, что на пароходе «Вирджиния» был найден младенец. Мальчик вырос и провел всю свою жизнь на громадном океанском лайнере, ни разу не сойдя на берег.

«Власть» / Vice

Американский фильм 2018 года, снятый режиссером Адамом МакКейем. Это очень наглядное кино о роли человека в творении истории всего мира. Принято считать, что миром правят корпорации и безликие государственные структуры. Но решения принимаются конкретными людьми.

«За пропастью во ржи» / Rebel in the Rye

Американский фильм 2017 года. Режиссер: Дэнни Стронг. В основе кинокартины биография всемирно известного американского писателя Джерома Сэлинджера. Утонченный, глубокий, вдохновляющий фильм. В главных ролях: Николас Холт, Кевин Спейси.

«Игры разумов» («Гений и безумец») / The Professor and the Madman

Ирландский фильм 2018 года. В главных ролях: Мэл Гибсон и Шон Пенн. Сюжет разворачивается вокруг

создания первого английского словаря, попутно раскрывая такие темы как достижение грандиозных целей, дружба и любовь.

«Три билборда на границе Эббинга, Миссури» / Three Billboards Outside Ebbing, Missouri

Американо-британская кинокартина 2017 года от режиссера Мартина МакДона. Интересный сюжет фильма и финальный посыл картины добавляет этот фильм в золотую коллекцию мирового кинематографа.

«Наркокурьер» / The Mule

Американский фильм 2018 года режиссера Клинта Иствуда. В главных ролях: Клинт Иствуд и Брэдли Купер. Впечатляющая кинокартина со многими смыслами, которую интересно смотреть и по окончании задуматься о своем пути в контексте заложенной в фильм мысли.

«Зеленая книга» / Green Book

Американский фильм 2018 года, который получил Оскар в трех номинациях. Режиссер: Питер Фаррелли. Два с половиной часа просмотра этого фильма проходят как одно мгновение, благодаря талантливой актерской игре, грамотному сценарию и сочным диалогам.

«Поймай меня, если сможешь» / Catch Me If You Can

Американская трагикомедия 2002 года режиссера Стивена Спилберга, основанная на книге, написанной в соавторстве со Стэном Реддингом, повествующая о реальных событиях из жизни Фрэнка Абигнейла. В главной роли Леонардо ДиКаприо.

«Парфюмер. История одного убийцы» / Das Parfum

Фильм 2006 года производства Германии, Франции, Испании, США, по одноименному роману Патрика Зюскинда. Жестокий, никогда не знавший любви, сирота Жан-Батист Гренуй настоящих успехов достиг лишь на одном поприще — создание ароматов.

«Неприкасаемые» («1+1») / Intouchables

Оливье Накаш и Эрик Толедано сняли в 2011 году фильм, который затронул сердца миллионов зрителей. После того как в жизнь богача Филиппа, обездвиженного в ходе несчастного случая, входит парень Дрисс, драма превращается в искреннюю комедию.

«Достучаться до небес» / Knockin' On Heaven's Door

Шедевр немецкого кинематографа от Тиля Швайгера и Томаса Яна, снятый в 1997 году. Как бы вы прожили, если бы знали, что вам осталось жить считанные часы? Остались бы лежать на больничной койке или попытались наверстать упущенное?

«Куда приводят мечты» / What Dreams May Come

Фильм легенда снятый в 1998 году Винсентом Уордом. История главного героя, которого играет Робин Уильямс, и трагическая судьба его семьи проводит зрителя через насыщенный спектр переживаний. Но фильм оставляет светлое послевкусие.

«Авиатор» / The Aviator

Крутейший фильм, над которым работали такие титаны кино как режиссер Мартин Скорсезе, Леонардо ДиКаприо и Кейт Бланшетт в главных ролях. Очень интересное кино о праотце гражданской авиации и силе, которая толкает людей на революционные изменения в мире.

«Реквием по мечте» / Requiem for a Dream

После просмотра фильма 2000 года режиссера Даррен Аронофски «Реквием по мечте» с Джаред Лето в главной роли, для вас будет не просто мелодия незавершенного произведения Моцарта, у вас будут мурашки по коже бегать с первых нот этой мелодии.

«Бойцовский клуб» / Fight Club

Культовый фильм 2007 года режиссера Д. Финчера с Э. Нортон и Б. Питтом в главных ролях. Идея фильма гораздо

глубже столь привлекательного антуража сюжета. Фильм заставляет задуматься справедливо ли устроен этот мир и какова наша истинная сущность.

«99 Франков» / 99 Francs

Легендарный французский фильм 2007 года от режиссера Яна Кунена с Жаном Дюжарденом в главной роли. Фильм о нас и о том, как мы ведемся на все, что нам покажут по телевизору, выдавая это за собственное мнение. Слоган фильма: «Провокация в каждом кадре».

«Новизна» / Newness

Американский фильм 2017 года, режиссера Дрейка Доримуса, рассказывает о сложностях построения отношений в современном мире. В центре сюжета два молодых человека, которые встретились и полюбили друг друга, казалось бы все — «жили они долго и счастливо». Но...

«Не отпускай меня» / Never Let Me Go

Американо-британский фильм-антиутопия режиссера Марка Романека 2010 года, экранизация одноименного романа Кадзуо Исигуро. Порой люди постоянно жертвуют свои таланты, здоровье, жизнь во благо чужих интересов, оправдывая это ложными теориями.

«Колония Дигнидад» / Colonia

Фильм 2015 года производства Германии, Франции и Люксембурга, режиссера Флориана Галленбергера, основан на реальных событиях, повествует об ужасах тайных тюрем, на примере колонии Дигнидад в Чили, но которые по сей день существуют по всему миру.

«Приходи как есть» / Hasta la Vista

Бельгийский кинофильм 2011 года режиссера Джеффри Энтховена. История трех молодых людей, ни разу не спавших с женщиной, потому что один из них слеп, второй передвигается на коляске, а третий и вовсе парализован. Фильм мотивирующих жить!

«Запах женщины» / Scent of a Woman

Фильм, психологическая драма, режиссера Мартина Бресте 1992 года остался в сердцах миллионов зрителей. Отношение главного героя, которого играет Аль Пачино, к жизни, к женщинам, его принципы, могут послужить пособием для «правильного мужчины».

«Дорогой Джон» / Dear John

Американский художественный фильм Лассе Халльстрема в жанре драмы, экранизация одноименной книги Никола-са Спаркса о двадцатитрехлетнем офицере Джоне Тайри. Очень добрая, очень светлая и очень жизненная мелодрама, которую стоит посмотреть каждому.

«Привидение» / Ghost

Американский кинофильм режиссера Джерри Цукера 1990 года. Сильный по эмоциям фильм, чувство утраты и невозможности что-либо изменить вызывают у зрителя поток слез. Это фильм о любви, о магии этого чувства, которое объединяет людей, несмотря даже на смерть.

«Красота по-американски» / American Beauty

Американский фильм 1999 года режиссера Сэма Мендеса. Фильм, после которого хочется плакать от осознания того, сколько в мире красоты и как мало времени, чтобы ее увидеть и понять. Пища для размышлений и восхищений в каждом кадре.

«Если я останусь» / If I Stay

Американский фильм режиссера Р.Дж. Катлер 2014 года, экранизация одноименного романа Гейл Форман. После автокатастрофы Мия оказывается в коме. Пока тело девушки лежит в больнице, ее душа должна решить, хочет ли она жить или же лучше уйти в мир иной.

«Помни меня» / Remember Me

Американская драма режиссера Аллена Култера 2010 года. Главные роли исполнили Роберт Паттинсон и Эмили де

Рэйвин. Конфликт отцов и детей, выбор жизненного пути, поиск себя, о важности помнить тех, кого вы любите, напоминать себе, что времени мало.

«Крупная рыба» / Big Fish

Фантастическая американская трагикомедия 2003 года режиссера Тима Бертона, снятая по роману Дэниела Уоллеса «Крупная Рыба. Роман мифологических пропорций». Потрясающая игра воображения, где правда переплетается с вымыслом, и все равно веришь фантазиям.

«Валентинка» / Blue Valentine

Американский фильм 2010 года, мелодрама, снятая режиссером Дерекот Сиенфрэнсом. Очень реалистичный фильм про семейные отношения. Фильм о том, что может случиться, когда романтическая сказка заканчивается и начинается жизнь, такая же как и у всех.

«До встречи с тобой» / Me Before You

Британская мелодрама режиссера Теа Шэррок по сюжету одноименного романа Джоджо Мойес. Фильм помогает задуматься о своей жизни, расставить приоритеты, почувствовать ценность момента. Сюжет сыгран ярко и без лишнего пафоса и сентиментальности.

«Босиком по мостовой» / Barfuss

Немецкий драматический фильм режиссера Тиль Швайгера, снятый в 2005 году. Тиль Швайгер также сыграл в фильме главную роль и был автором сценария. Добрый, искренний, трогательный фильм. «Мы недавно сошли с ума, но я ужасно рада быть вместе с тобой».

«Воспоминания о будущем» / Testament of Youth

Британский кинофильм режиссера Джеймса Кента 2014 года. Сценарий фильма основан на мемуарах Веры Бриттен «Заветы юности». Потрясающий фильм, наполненный разными эмоциями и жизненными моментами, заставляет задуматься о жизни.

«Близость» / Closer

Американский фильм 2004 года, психологическая драма Майка Николса по одноименной пьесе Патрика Марбе-ра. В главных ролях: Джулия Робертс, Натали Портман. Фильм захватывает своей откровенностью, искренностью чувств и эмоций. Прекрасный фильм об отношениях.

«Чтец» / The reader

Американо-германский фильм 2009 года, режиссера Стивена Долдри по одноименному роману Бернхарда Шлинка. В главных ролях: Рэйф Файнс и Кейт Уинслет. Душеразди-рающая трагедия. После просмотра фильма в душе словно появляется брешь, которая заполняется тоской.

«Страсти Дон Жуана» / Don Jon s Addiction

Американский фильм режиссера, сценариста и исполните-ля главной роли Джозефа Гордон-Левитта. Также в филь-ме снимались Скарлетт Йоханссон. Каждый найдет в том фильме свое, в меру того, где вы находитесь на своем осоз-нанном жизненном пути.

«С любовью, Розии» / Love, Rosie

Фильм 2014 года совместного производства Германии и США режиссера Кристиана Диттера. Эта кинокартина — редкая искренняя и добрая романтика. Фильм заставляет переживать каждый момент судьбы главных героев, а фи-нал оставляет самые лучшие чувства.

«Обещать — не значит жениться» / He's just not that into you

Американский фильм 2009 года по мотивам книги, написан-ной сценаристами сериала «Секс в большом городе» о том, как найти свою любовь. В главных ролях: Бен Аффлек, Джен-нифер Энистон, Брэдли Купер, Скарлетт Йоханссон.

«Любовь и другие лекарства» / Love & Other Drugs

Американский фильм 2010 года режиссера Эдварда Цви-ка. Фильм снят по мотивам автобиографической книги

Джейми Рейди «Как я продавал виагру». Однако, в фильме еще показана другая химия, настоящая и непреодолимая, под названием любовь.

«Мечтатели» / The Dreamers

Фильм 2003 года производства Великобритании, Франции, Италии, драма Бернардо Бертолуччи по сценарию Г. Адэра, созданному на основе трех его книг. Париж, 1968 год — баррикады, в воздухе пахнет революцией: но у трех молодых людей — своя реальность.

«Воспитание чувств» / An Education

Британский художественный мелодраматический фильм 2008 года режиссера Лоне Шерфиг, основанный на мемуарах британской журналистки Линн Барбер. Жизненный фильм, эстетически приятен, искренен, в меру социален, довольно поучительный и честный.

«Дневник памяти» / The Notebook

Американская мелодрама 2004 года режиссера Ника Кассаветиса. Фильм снят по сюжету одноименного биографического романа Николаса Спаркса. Трогательный, светлый, искренний, добрый, глубокий фильм, который воспламеняет наши сердца и умирляет разум.

«Куриоса» / Curiosa

Французский фильм 2019 года, снятый режиссером Лу Жене. Чувственность и сексуальность данного фильма просто зашкаливают. Режиссерская работа и игра актеров на высоте и все это сдобрено неповторимым французским шармом. Фильм для тонких и чувственных натур.

«Уолл Стрит: Деньги не спят» / Wall Street: Money Never Sleeps

Фильм 2010 года, снятый режиссером Оливером Стоуном с Майклом Дугласом в главной роли. Очень интересный фильм про финансовые рынки и философию денег. Диалоги спекулянта Гордона Гекко можно смело разбирать на цитаты.

«Проблеск гениальности» / Flash of Genius

Фильм 2008 года, американский фильм об изобретателе дворников для машин, принцип работы которых, можно наблюдать сегодня на автомобилях. Путь главного героя был нелегким — за отстаивание своей правоты он заплатил слишком высокую цену.

«Профессор Марстон и его Чудо-женщины» / Professor Marston and the Wonder Women

Фильм 2017 года, американская биографическая драма об американском психологе Уильяме Моултоне Марстоне, который создал персонаж Чудо-женщины. Фильм об отношениях, сексуальности, границах личности.

«Человек на Луне» / First Man

Фильм 2018 года о полете на Луну. С первых кадров фильм завораживает и захватывает дух. Кажется, что боишься пошевелиться, чтобы не нарушить то шаткое равновесие, которые астронавты стараются держать, проходя через пропасть событий и обстоятельств.

«Мотылек» / Papillon

Фильм 2017 года, снятый по автобиографическому роману Анри Шарьера, который был осужден за убийство, которого он не совершал. Он был отправлен отбывать пожизненный срок на остров во Французской Гвиане, где находилась тюрьма для особо опасных преступников.

«Богемская рапсодия» / Bohemian Rhapsody

Фильм 2018 года про легендарную группу Queen. Главную роль солиста группы Фредди Меркьюри сыграл Рами Малек. Яркий, живой, интересный, получивший высокие награды, фильм. Создатели фильма нашли баланс между «серьезностью» и попсовостью.

«Звезда родилась» / A Star Is Born

Фильм 2018 года, ремейк фильма 1937 года. Фильм снят Брэдли Купером, это был его режиссерский дебют, он же

сыграл одну из главных ролей совместно с Леди Гагой. Гениальная режиссура и актерская игра создали невероятные по своей глубине эмоции.

«Хроника» / Chronicle

Американский фантастический фильм 2011 года режиссера Джоша Транка. Фильм наглядно показывает, что было бы в нашем мире, если бы в нем появились люди со сверхспособностями. Несмотря на фантастический жанр, фильм ценен своей объективностью на жизнь в целом.

«Господин Никто» / Mr. Nobody

Фильм режиссера Ж. Дормеля 2009 года. Красивое и эмоциональное кино, в котором каждый находит свой смысл. Поток сознания главного героя, которого играет Джаред Лето, проводит зрителя по неведомым уголкам подсознания и через все спектры ощущений.

«Аватар» / Avatar

Этот фильм режиссера Джеймса Кэмерона можно смело назвать событием 2009 года. Фантастический во всех смыслах фильм. Каждый найдет в этом фильме свои любимые моменты — будь то приключенческая сюжетная линия, или же идея о безграничных возможностях нашего разума.

«Телепорт» / Jumper

Американский научно-фантастический фильм 2008 года, снятый режиссером Дагом Лайманом по одноименному роману С. Гулда. Очень интересный фильм с простым для понимания сюжетом скорее всего унесет вас в раздумья над тем, а что если бы у вас были такие способности.

«Люси» / Lucy

Гремучая смесь таланта режиссера Люка Бессона, обаяние актера Скарлетт Йоханссон и захватывающая история сюжета помогли создать потрясающий фильм. В центре фильма находится обыкновенная девушка Люси, которая смогла активировать на 100 % способности своего мозга.

«Меняющий реальность» / The Adjustment Bureau

В этом фильме 2011 года режиссер Джордж Нолфи воплотил идею того, как Мэтт Дэймон (Дэвид) ради любви к Эмили Блант (Элиза) меняет мир, несмотря на то, что ему противостоят могущественные силы, которые мы привыкли называть «судьба».

«Из машины» / Ex machina

Британский научно-фантастический фильм 2015 года, написанный и срежиссированный Алексом Гарлендом. Стильный, эlegantный и напряженный фильм, который повествует зрителям об умном и игривом искусственном интеллекте и его взаимодействии с человеком.

«Марсианин» / The Martian

Великолепный американский фильм 2015 года, в центре которого судьба одного человека, которого по непредсказуемой трагической случайности оставили на Марсе. Этого астронавта гениально играет Мэтт Дэймон. Очень красивое и захватывающее воображение кино.

«Матрица» / The Matrix

Фильм легенда, а точнее трилогия, снятая на тот момент братьями Вачовски. Главный герой, роль которого играет Киану Ривз, ставший знаменитым после этого фильма, однажды сомневается в реальности мира и осознает, что все что его окружает — всего лишь иллюзия.

«Превосходство» / Transcendence

Фильм режиссера У. Пфистера с Джонни Деппом в главной роли раскрывает набирающую популярность в наши дни идею об искусственном интеллекте. Искусственный интеллект не просто достигает уровня человеческого, но и превосходит его своей «духовностью».

«Мастер тай-цзи» / Man of Tai Chi

Фильм совместного производства Китая и США 2013 года, боевик кинорежиссера и продюсера. В главных

ролях: Джозел Эдгертон, Том Харди. История о спорте, о семейюсера Киану Ривза, он же играет одну из главных ролей. У каждого свое искушение, на долю героя фильма выпал его собственный выбор, о котором он даже не догадывался.

«Воин» / Warrior

Американская спортивная драма 2011 года режиссера Гэвина О'Коннора о смешанных боевых искных ценностях и предательстве самых близких, о мужестве и слабости, о трусости и силе духа...

«Воин ветра» / Baramui Fighter

Корейский фильм 2014 года. Фильм основан на сериале Банга Хак-Ки, показывающем жизнь Чои Бай-Дала, который переселился в Японию во время колониального периода и стал известным мастером каратэ, основав школу боевого искусства, называемую «Киокушин».

«Нокдаун» / Cinderella Man

Американский фильм режиссера Рона Ховарда, вышедший на экраны в 2005 году с Расселом Кроу в главной роли. Фильм основан на биографии американского боксера Джеймса Брэддока. Этот фильм об истинных человеческих ценностях, он вдохновляет и дарит надежду.

«Путь воина» / The Warrior's Way

Фильм-боевик совместного производства США, Южной Кореи, Новой Зеландии, режиссера Ли Сыну. Фильм — умопомрачительный экшн, микс лучших азиатских боевых традиций и нравов Дикого Запада. В этом фильме можно найти много смыслов «между строк».

«Шаолинь» / Shaolin

Художественный китайский фильм режиссера Бени Чана 2011 года. Фильм является ремейком фильма «Храм Шаолиня» 1982 года. Вряд ли найдется человек, который не слышал о легендарном Шаолине и не

восхищался безупречной техникой его мастеров боевых искусств.

«Боец» / Fighter

Американский художественный фильм 2010 года, режиссера Дэвида О. Расселла, основанный на реальной истории двух братьев-боксеров, преодолевших глубокие личные драмы, сплотившись вокруг цели завоевания мирового чемпионского титула. Главную роль исполнил М. Уолберг.

«Рокки Бальбоа» / Rocky Balboa

Американский художественный фильм, снятый режиссером Сильвестром Сталлоне, который является автором сценария и исполняет главную роль. Легендарная серия фильмов не просто о боксе, а про настоящий характер мужчины, на которых выросло целое поколение.

«Ниндзя-убийца» / Ninja Assassin

Американо-германский фильм 2003 года режиссера Д. Мактига. Рейзо — один из самых опасных убийц-ниндзя в мире. Еще ребенком его превратили в профессионального убийцу члены клана «Озуну» — секретной организации, чье существование считалось выдумкой.

«Ип Ман» / Yip Man

Китайский полубиографический фильм 2008 года о жизни Ип Мана — первого человека, ставшего открыто обучать боевому искусству Вин Чунь. Брюс Ли, впоследствии ставший всемирно известным, был одним из учеников Ип Мана. Классный фильм, к которому вышли 2 и 3 части.

«Троя» / Troy

Фильм производства США, Мальты, Великобритании 2004 года, историческая драма по мотивам поэмы Гомера «Илиада». В главных ролях: Брэд Питт, Орландо Блум. Зрелищный фильм, сделанный с уважением к отважным воинам, отправившимся на великую битву в поисках вечной славы.

«Лекарь: Ученик Авиценны» / The Physician

Фильм производства Германии 2013 года, режиссера Ф. Штельцля, созданный по мотивам романа Ноя Гордона. Красочный фильм, уносящий мысли зрителей в романтическое яркое прошлое. Фильм очень добрый и мотивирует быть лучше, несмотря ни на что.

«Последний самурай» / The Last Samurai

Фильм 2003 года производства США, Новой Зеландии, Японии, приключенческая драма Э. Цвика с Томом Крузом в главной роли. Фильм впитал в себя голливудскую размашистость и особую выборочность Востока — и качественно передает самурайский дух.

«Мне бы в небо» / Up in the Air

Американский трагикомедийный фильм 2009 года режиссера Джейсона Райтмана, экранизация одноименного романа Уолтера Керна. В главных ролях: Джордж Клуни и Вера Фармига. После просмотра этого фильма думаешь о том, какая у тебя цель в жизни.

«Ромовый дневник» / The Rum Diary

Американский кинофильм 2010 года режиссера Брюса Робинсона, экранизация одноименного романа Хантера С. Томпсона. В главных ролях: Джонни Депп и Эмбер Херд. Красивый фильм, в который буквально всем вовлекает зрителя в царящую там атмосферу.

«Белая масаи» / Die Weisse Massai

Немецкий фильм режиссера Гермины Хунтгебурт 2005 года. Картина основана на одноименном романе К. Хофманн, повествующем о браке швейцарки и воина из племени масаи. Фильм впечатляет своей реалистичностью, где-то пугающей, где-то вызывающей интерес.

«Изгой» / Cast Away

Американская приключенческая драма 2000 года режиссера Роберта Земекиса с Томом Хэнксом в главной роли.

Фильм поражает тем, что насколько много в человеке может быть внутренней силы и духовной стойкости, мужественности и смелости, любви и желания жить.

«Терминал» / The Terminal

Американский фильм трагикомедия 2004 года Стивена Спилберга. Главные роли исполняют Том Хэнкс и Кэтрин Зета-Джонс. В этом фильме оригинален как сам сюжет, так и пути решения проблемы главным героем, который застрял в одном из аэропортов в Нью-Йорке.

«Выживший» / The Revenant

Фильм 2015 года режиссера Алехандро Гонсалес Иньярриту привлек внимание зрителя добротным фильмом с колоритными съемками, уносящими нас во времена становления американского государства. Фильм про силу духа, правильные принципы и стремление к жизни.

«Невероятная жизнь Уолтера Митти» / The Secret Life of Walter Mitty

Срежиссировал и сыграл же в своем фильме 2013 года сам Бен Стиллер. Помимо того, что это красочный фильм, который проносит зрителя по красивейшим уголкам земли, так в этом кино еще заложена замечательная идея.

«Кон-Тики» / Kon-Tiki

Красивейший фильм режиссеров Х. Роннинга и Э. Сандберга, 2012 года. Фильм повествует об экспедиции путешественника Тура Хейердала в 1947 году через Тихий океан на маленьком плотике Кон-Тики. Фильм завораживает красотой съемки и приключенческим сюжетом.

«Римские приключения» / To Rome with Love

Фильм производства США, Италии, Испании 2012 года, романтическая кинокомедия режиссера Вуди Аллена. В главных ролях: Вуди Аллен, Алек Болдуин, Пенелопа Крус. Для любителей помечтать есть в этом теплом кино своя пища для размышлений.

«Город ангелов» / City of Angels

Фильм 1998 года от режиссера Брэда Силберлинга. История главных героев, которых играют Николас Кейдж и Мег Райан, тронет вас до слез. Когда фильм подходит к финалу, мир просто переворачивается от осознания того, что испытывает главный герой.

«Вики Кристина Барселона» / Vicky Cristina Barcelona

В фильме Вуди Аллена 2008 года прекрасно все — пейзажи и колорит Испании, обворожительность главных героев. Некоторые диалоги в фильме можно разбирать на цитаты, хотя в целом это очень легкий, красивый и позитивный фильм.

«Три метра над уровнем неба» / Tres metros sobre el cielo

Испанская драма, первая часть которой снята в 2010 году режиссером Фернандо Гонзалес Молина очень полюбилась зрителям. Создатели фильма как никогда раньше приблизились к реалистичному изображению настоящей любви.

«Ешь, молись, люби» / Eat Pray Love

В 2010 году режиссер Райан Мерфи создал фильм философскую драму о поисках себя. Фильм о женщине, которую играет Джулия Робертс, которая дезориентирована в этой жизни, проделала путешествие по трем странам в поисках своего счастья в этой жизни.

«Разрисованная вуаль» / The Painted Veil

Фильм 2006 года производства Китая, США, Канады, экранизация одноименного романа британского писателя Сомерсета Моэма. Главные роли в нем исполнили Эдварда Нортон и Наоми Уоттс. Фильм о том, что не стоит искать тех свойств друг в друге, которых нет и больше всего вы будете скучать по человеку, когда осознаете, что он никогда не вернется.

«Интимный словарь» / The Sleeping Dictionary

Фильм 2003 года совместного производства США, Малайзии, Германии, режиссера Гая Дженкина. В главных ролях:

Джессика Альба и Хью Дэнси. Фильм о любви, людских судьбах и трагедиях, столкновении двух миров, настоящей красоте, счастье.

«Заплати другому» / Pay It Forward

Американский художественный фильм 2000 года режиссера Мими Ледера. Снят по мотивам одноименного романа Кэтрин Райан Хайд. В главных ролях: Кевин Спейси, Хелен Хант, Хэйли Джоэл Осмент. Поучительный, вдохновляющий фильм, вселяющий веру в добро.

«Шоу Трумана» / The Truman Show

Режиссер Питер Уир и актер первого плана Джим Керри в 1998 году создали фильм, который заставил миллионы зрителей задуматься, а не являюсь ли я частью чьего-нибудь шоу. В реальной жизни никто не застрахован от того, чтобы жить по чужому сценарию.

«Короли лета» / The Kings of Summer

Американский фильм 2013 года режиссера Джордан Вот-Робертс. Трое друзей решают сбежать из родного дома в лес, предварительно построив простенький дом, чтобы начать жизнь, неподконтрольную родительскому надзору. Так начинается их идеальное лето.

«ПиКей» / PK

Индийская научно-фантастическая комедия, снятая режиссером Раджкумаром Хирани в 2014 году. Этот гениальный фильм — является зеркалом людских заблуждений и извечных проблем, причем в фильме это показано таким простым и легким языком. Яркий жизнеутверждающий фильм.

«Век Адалин» / The Age of Adaline

Американская романтическая мелодрама 2015 года режиссера Ли Толанда Кригера с Блейк Лайвли в главной роли. Весьма необычная и интересная история полная тайн и невероятных событий, которая была показана в фильме очень тонко, чувственно и нежно.

«Август Раш» / August Rush

Американский фильм 2007 года режиссера Кирстен Шеридан. В основе сюжета — история мальчика из детского дома, мечтающего отыскать своих родителей с помощью своего исключительного музыкального дара. Фильм о вере в чудеса, о надежде, об искренней любви.

«Всегда говори “Да”» / Yes Man

Американская кинокомедия 2008 года с участием Джима Керри по одноименному роману Денни Уоллеса. В один прекрасный день главный герой заключает соглашение, по которому всегда должен отвечать «Да» на любое предложение. Веселый, поучительный фильм.

«Ларри Краун» / Larry Crowne

Американская романтическая комедия 2011 года, автор сценария Ниа Вардалос и режиссер — Том Хэнкс. В главных ролях: Том Хэнкс и Джулия Робертс. Отличный жизненный фильм, о том как начать все с начала. Приключения, любовь, юмор, добрая жизненная мораль.

«Тысяча слов» / A Thousand Words

Американская комедия 2012 года режиссера Брайана Роббинса с Эдди Мерфи в главной роли. Фильм передает зрителю очень поучительную мысль, что стоит уметь отделять важное от второстепенного, ведь жизнь не бесконечна. Глубокая идея в простой форме.

«Чудо на Гудзоне» / Sully

Американский биографический драматический фильм Клинта Иствуда о рейсе US Airways–1549 и пилоте Чесли «Салли» Салленбергере. Фильм основан на автобиографии «Самая высокая пошлина» Салленбергера и Джеффри Засслоу. Правдивая история о чудесном спасении.

«Афера доктора Нока» / Knock

Фильм 2017 года, производства Франции и Бельгии. Эта авантурная трагикомедия однозначно скрасит ваш вечер.

В этом легком и интересном для просмотра фильме заложена пародия на процессы, происходящие в современном мире, только в более крупных масштабах.

«Облачный атлас» / Cloud Atlas

Фантастический фильм 2004 года производства США, Германии, Сингапура, созданный Т. Тыквером, Л. Вачовски, на основе одноименного романа Д. Митчелла. Шесть историй — пять реинкарнаций, происходящих в разное время, тесно переплетаются между собой...

«Ванильное небо» / Vanilla Sky

Американо-испанский фильм 2001 года, мелодрама режиссера Кэмерона Кроу. Ремейк фильма А. Аменабара «Открой глаза». В главных ролях: Том Круз, Пенелопа Крус, Кэмерон Диаз. Фильм, при просмотре которого, ваша жизнь переворачивается с ног на голову.

«Эксперимент» / The Experiment

Американский психологический триллер 2010 года. Ремейк немецкого фильма «Das Experiment», основанного на событиях тюремного эксперимента американского психолога Филиппа Зимбардо. Точка кипения есть у каждого, несмотря на мораль любой высоты.

«Великий Гэтсби» / The Great Gatsby

Американский фильм режиссера База Лурмана 2013 года с Леонардо ДиКаприо в главной роли, экранизация одноименного романа Ф. Фицджеральда. Качественно снятая и талантливо сыгранная классика! Тот несчастный случай, когда фильм получился лучше книги.

«Зеленая миля» / The Green Mile

Американский фильм 1999 года режиссера Фрэнка Дарабонта, мистическая драма по одноименному роману Стивена Кинга. Фильм имеет 4 номинации на «Оскар», 3 премии «Сатурн», еще 10 наград и 23 номинации. Фильм легенда, который стоит посмотреть каждому.

«Мистер Черч» / Mr. Church

Американская драма 2016 года, созданная режиссером Брюсом Бересфордом по рассказу Сьюзан МакМартин. В главных ролях: Эдди Мерфи и Бритт Робертсон. Очень сильный фильм о «дружбе», глубочайшая драма нашей жизни, после просмотра которой сжимается сердце.

«Призрачная красота» / Collateral Beauty

Американский фильм 2016 года, драма режиссера Дэвида Френкеля. В главных ролях: Уилл Смит и Кейт Уинслет. Эмоциональный фильм, который безумно интересно смотреть с первых кадров. В фильме заложено хорошее душевное послание зрителю.

«Дорога перемен» / Revolutionary Road

Американский драматический фильм 2008 года режиссера Сэма Мендеса, экранизация одноименного романа Ричарда Йейтса. В главных ролях: Кейт Уинслет и Леонардо ДиКаприо. Этот фильм жестокая реальность разбитых надежд и неосуществленных мечтаний.

«Самый пьяный округ в мире» / Lawless

Американский фильм 2012 года, криминальная драма режиссера Джона Хиллкоута, снятая по мотивам книги Мэтта Бондуранта «Самое мокрое место в мире». Книга и фильм основаны на реальных событиях, происходивших с дедом автора и его братьями.

«Исходный код» / Source Code

Американский фильм, технотриллер 2011 года режиссера Данкана Джонса. В главной роли Джейк Джилленхол. В тело одного из пассажиров поезда внедряют разум военного летчика и отправляют за 8 минут до взрыва снова и снова, пока он не отыщет террориста.

«Тюльпанная лихорадка» / Tulip Fever

Фильм совместного производства Великобритании и США 2017 года, драма режиссера Джастина Чадвика.

В фильм основан на одноименном романе Деборы Моггак. В нем переплетаются приключенческая составляющая, исторический аспект и, конечно же, любовь.

«Искатель воды» / The Water Diviner

Фильм 2014 года совместного производства Австралии, США, Турции, драма режиссера и исполнителя главной роли Рассела Кроу. Это история об австралийце, который обретает надежду там, где и не мыслил ее найти. Яркий, красивый, волнующий фильм.

«В погоне за счастьем» / The Pursuit of Happyness

Американский биографический фильм 2006 года режиссера Габриэле Муччино о человеке, который прошел путь от бедного торгового представителя до брокера — Крисе Гарднере. В главных ролях: Уилл Смит и Джейден Смит. Мотивирующее кино.

«Дикая» / Wild

Американский фильм режиссера Жан-Марка Валле 2014 года, основан на автобиографической книге Шерил Стрэйд, которая в 1994 году решает пройти тихоокеанскую туристическую тропу 1100 миль, чтобы избавиться от душевных страданий после недавнего развода и смерти матери.

«В диких условиях» / Into the wild

Фильм 2007 года режиссера Шона Пенна основан на реальной истории и стал мотиватором для многих молодых людей отправиться в путешествие на поиски себя истинного, отбросить все чуждое и навязанное обществом и сделать свой первый осознанный выбор.

«Малена» / Malèna

Фильм совместного производства Италии и США, снятый в 2000 году режиссером Д. Торнаторе с Моникой Беллуччи в главной роли. Трагизм сложившейся ситуации оставит продолжительное послевкусие и мысли о фильме. Реалистично, без искусственно создаваемых хэппиндов.

«12 лет рабства» / 12 Years a Slave

Фильм производства США и Великобритании 2013 года. Режиссер — Стив МакКуин. В основе фильма — реальная история Соломона Нортон, который обманным путем попал в рабство. Душераздирающая приключенческая драма, которая затягивает с первых кадров.

«Древо жизни» / The Tree of Life

Американский фильм 2011 года, психологическая драма режиссера Терренса Малика. В главной роли: Брэд Питт. В фильме переплетаются драматизм межличностных отношений, вопросы семейного воспитания, философские диалоги, взгляды на мироустройство.

«Апокалипсис» / Apocalypto

В 2006 году режиссер Мэл Гибсон снял свой фильм шедевр, в котором есть все — красивейшие съемки, любовная история, драма жизни отдельного человека, глобально исторический контекст происходящих событий и, конечно же, приключения. Заслуженно великий фильм.

«Загадочная история Бенджамина Баттона» / The Curious Case of Benjamin Button

Работа режиссера Дэвид Финчер совместно с игрой Брэда Питта и Кейт Бланшетт создали в 2008 году фильм — шедевр. Оригинальность истории сюжета заставляет пересмотреть жизнь совсем с другой стороны.

«Меня зовут Кхан» / My Name Is Khan

Болливуд в лице режиссера Карана Джохара в 2010 году порадовал мир замечательным фильмом о трогательном и вдохновляющем подвиге человека, совершенном ради любви и справедливости. С первых фраз мурашки бегут по коже и слезы подступают к горлу.

«Ла-Ла Ленд» / La La Land

Американский трагикомедийный фильм-мюзикл режиссера Демиена Шазелла 2017 года. В главных ролях: Райан

Гослинг и Эмма Стоун. Фильм — островок романтики, смелых мечтаний, тонких эмоций и настоящей любви. Слоган фильма «Бесстрашным мечтателям посвящается...».

«Че Гевара: Дневники Мотоциклиста» / *Diarios de motocicleta*

Красочный фильм режиссера Уолтера Саллеса, снятый в 2004 году — не о революции, а о двух друзьях Эрнесто и Альберто, которые бросили все и на стареньком мотоцикле отправились в путешествие через всю Южную Америку.

«Малышка на миллион» / *Million Dollar baby*

Фильм шедевр от Клинта Иствуда 2004 года. Сюжет прост, но фильм затягивает и заставляет сопереживать главной героине. А в финале зритель остается один с невероятно тяжелыми переживаниями, которых не смог даже выдержать ее наставник.

«Миллионер из трущоб» / *Slumdog Millionaire*

Фильм режиссеров Дэнни Бойла и Лавлина Тандана 2008 года стоит посмотреть каждому. Сюжет такой же колоритный как и Индия, где собственно разворачиваются события фильма. Фильм заставляет переживать вместе с сотнями миллионов людей.

«Побег из Шоушенка» / *The Shawshank Redemption*

Фильм легенда про веру в жизнь, классика мирового кино, каждый просто обязан посмотреть этот фильм 1994 года, снятый режиссером Фрэнком Дарабонтом, в главных ролях которого сыграли знаменитые актеры Тим Роббинс и Морган Фриман.

«Форрест Гамп» / *Forrest Gump*

Бессмертный шедевр Роберта Земекиса, снятый уже в далеком 1994 году, до сих пор будоражит неискушенные души историей о добром и простодушном парне по имени Форест Гамп, роль которого гениальнейшим образом сыграл Том Хэнкс. Очень трогательный фильм.

«Лев» / Lion

Драматический фильм (2016) производства США, Австралии, Великобритании, режиссера Гарта Дэвиса. Сценарий создан Люком Дейвисом на основе автобиографии Сару Бриерли «Долгая дорога домой». История цепляет с первых аккордов, заставляя переживать каждый момент фильма.

«Семь лет в Тибете» / Seven Years in Tibet

Жанн-Жак Анно в 1997 году создал приключенческо-исторический шедевр. История фильма разворачивается в Тибете вокруг офицера рейха Генриха Харрера, которого играет Брэд Питт, молодого Далай Ламы, народа Тибета в непростой период истории.

«Волк с Уолл-стрит» / The Wolf of Wall Street

Мартин Скорсезе с Леонардо Ди Каприо в главной роли в 2013 году был снят поистине великий фильм. Этот фильм не просто о сути биржи, но о том как игра может «свинтить крышу», куда может привести и для чего она вообще устроена.

«Эффект бабочки» / The Butterfly Effect

Режиссеры Эрик Бресс и Дж. Макки Грубер в 2003 году сняли очень интересное кино, которое мотивирует задуматься над жизнью. Герой фильма, приходит к пониманию того, что даже малейшее действие в жизни, может кардинально изменить весь мир.

«Области тьмы» / Limitless

Фильм режиссера Нилла Бергера, снятый в 2011 году, стал впоследствии вдохновителем сериала с аналогичным названием. Гениальное воплощение в жизнь на экранах идеи о сверхспособностях человека, сделали этот фильм любимым у многих миллионов зрителей.

«Остров проклятых» / Shutter Island

Фильм Мартина Скорсезе 2009 года, в главной роли которого играет Леонардо ди Каприо. Фильм искусно водит

зрителя по закоулкам подсознания человека, который попал в драматический лабиринт своего воображения, выход из которого еще ужаснее.

«Интерстеллар» / Interstellar

Назвать шедевром этот фильм, снятый Кристофером Ноланом в 2014 году, значит не сказать ничего. Это фантастическо — приключенческая драма, в которой создатели фильма, сумели наглядно преподнести зрителю принципы работы сложнейших законов физики.

«Мирный Воин» / Peaceful Warrior

Это легендарный фильм Виктора Сальвы, снятый в 2006 по одноименному автобиографическому роману Дена Миллена, чемпиона мира по гимнастике. Картина о сущности всего настолько затрагивает каждого, что три часа фильма превращаются в несколько минут.

«Револьвер» / Revolver

Гениальный фильм Гая Ричи и Люка Бессона, снятый в 2005 году. В главной роли Джейсон Стэйтем играет в не совсем свойственном ему амплуа. Этот фильм просто оливье событий и смыслов, связанных между собой тончайшей психологической нитью и эмоцией перемен.

«Время» / In Time

Американский фильм 2011 года режиссера Эндрю Николла захватывает с первых кадров. Основной валютой стало время, у кого-то его совсем мало, а кто-то может жить вечно. Главный герой, роль которого великолепно играет Джастин Тимберлейк, способен изменить систему.

«Начало» / Inception

Шедевр от Кристофера Нолана, снятый в 2010 году, стал поистине культовым. В фильме гармонично сочетаются потрясающие спецэффекты и изображение тонких материй нашего подсознания. Шедевральный фильм. Главную роль безупречно играет Леонардо Ди Каприо.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ К КНИГЕ

Помните, что каждый может измениться к лучшему. Меняться — значит жить. Быть лучше — это наша свобода. За этим громкими формулировками стоит простая технология, подробно описанная в книге. **Управляйте своей жизнью:** развивайте как можно больше правильных привычек на всех уровнях. Вращивайте привычку позитивно мыслить, говорить с любовью и делать правильные вещи. Помните об основных принципах саморазвития. **Расставляйте приоритеты,** где на первом месте ваше развитие. Занимайтесь собой системно. Оставайтесь всегда спокойны, не бойтесь жить согласно своим искренним мечтам. Получилось у меня, получилось у тысяч других людей, и я верю, получится и у вас. **Не сомневайтесь,** что добьетесь любых целей, даже такой на первый взгляд недостижимой, как счастье.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	5
БЛАГОДАРНОСТИ	7
ВСТУПЛЕНИЕ К КНИГЕ	7
ЧАСТЬ 1:	
ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ	8
ГЛАВА 1.	
САМОРАЗВИТИЕ — ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ	8
ГЛАВА 2.	
ЦЕЛЬ САМОРАЗВИТИЯ — ОСОЗНАННОСТЬ	9
ГЛАВА 3.	
ТЕПЕРЬ СВОИМ РАЗВИТИЕМ ЗАНИМАЕТЕСЬ ВЫ САМИ	10
ГЛАВА 4.	
САМОРАЗВИТИЕ — ЭТО ЗНАНИЕ СО СВОИМИ ЗАКОНАМИ	12
ГЛАВА 5.	
УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ — ВАЖНЕЙШИЙ ЗАКОН САМОРАЗВИТИЯ	13
ГЛАВА 6.	
СПОКОЙСТВИЕ — КЛЮЧЕВОЙ АСПЕКТ В САМОРАЗВИТИИ	14
ГЛАВА 7.	
ПРИВЫЧКИ — ПРОГРАММЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ	15

Глава 8.

О ПРИВЫЧКЕ БЫТЬ СОВОЙ17

Глава 9.

ПРИВЫЧКАМИ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ18

Глава 10.

ВАЖНО МЕНЯТЬСЯ КОМПЛЕКСНО И СИСТЕМНО19

Глава 11.

ПРИОРИТЕТНОСТЬ — ОСНОВА САМОРАЗВИТИЯ.....21

Глава 12.

ПРИВЫЧКА №1 — ИНВЕСТИРОВАТЬ В СЕБЯ.....22

Глава 13.

САМОРАЗВИТИЕ УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО ОТНОШЕНИЙ24

Глава 14.

О ЗАКОНЕ БРОСАНИЯ И ПРИОБРЕТЕНИЯ ПРИВЫЧЕК25

Глава 15.

ОЧИСТИТЕ ПРОСТРАНСТВО ВОКРУГ
И ВНУТРИ СЕБЯ.....27

Глава 16.

УПРОСТИТЬ — УВИДЕТЬ САМОЕ ВАЖНОЕ29

Глава 17.

ТРИ ЗАКОНА ЛЮБВИ В ОСНОВЕ ЖИЗНЕННЫХ
ПЕРЕМЕН.....31

Глава 18.

САМОРАЗВИТИЕ ВЫГОДНО ТОЛЬКО ВАМ САМИМ.....34

Глава 19.

ПРОПАГАНДА И ИНФОРМАЦИОННАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ САМОРАЗВИТИЯ.....35

ГЛАВА 20.	
ОСНОВЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.....	39
ГЛАВА 21.	
НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЖИЗНЬ НА ЗАВТРА	44
ГЛАВА 22.	
РАЗВИВАЙТЕ ПРИВЫЧКУ СПОКОЙСТВИЯ	45
ГЛАВА 23.	
СПОКОЙСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ С МЫСЛЕЙ.....	47
ГЛАВА 24.	
РАЗВИВАЙТЕ ПРИВЫЧКУ МЕДИТИРОВАТЬ.....	49
ГЛАВА 25.	
ЗАЙМИТЕСЬ СВОИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ	51
ГЛАВА 26.	
РАЗВИВАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО.....	53
ГЛАВА 27.	
ПРАВИЛЬНО СОДЕРЖИТЕ СВОЕ ТЕЛО.....	55
ГЛАВА 28.	
НЕ КОРМИТЕ СВОИ БОЛЕЗНИ	57
ГЛАВА 29.	
КАК СТАТЬ УМНЫМ	59
ГЛАВА 30.	
ИЗУЧИТЕ ОСНОВЫ ТРИЗА	62
ГЛАВА 31.	
КАК СТАТЬ БОГАТЫМ.....	63
ГЛАВА 32.	
ПРИНЦИПЫ ФИНАНСОВОГО УСПЕХА.....	66

ГЛАВА 33.

ПОИГРАЙТЕ В ИГРУ «ДЕНЕЖНЫЙ ПОТОК»69

ГЛАВА 34.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО САМОРАЗВИТИЮ70

ГЛАВА 35.

С КАКИХ КНИГ И ФИЛЬМОВ

НАЧАТЬ САМОРАЗВИТИЕ72

ЧАСТЬ 2.

НАУЧИТЬСЯ ПРИВЫЧКЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

ЗА 14 ДНЕЙ – ТРЕНИНГ ПО САМОРАЗВИТИЮ78

ОПИСАНИЕ ТРЕНИНГА78

12 Рекомендаций79

ЧАСТЬ 3.

ЛУЧШИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО САМОРАЗВИТИЮ87

Советы по саморазвитию88

Вопросы, заставляющие

задуматься142

Цитаты, вдохновляющие

на личностный рост149

Книги по саморазвитию152

Фильмы, меняющие сознание162

ЗАКЛЮЧЕНИЕ К КНИГЕ203

Издание для досуга
ғылыми-бұқаралық баспа
Серия «Звезда соцсети. Подарочное издание»



Алекс Байхоу
ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ 2.0

Ответственный редактор	<i>И. Крылова</i>
Менеджер проекта	<i>Е. Смирнова</i>
Дизайнер блока и верстки	<i>А. Ковальчук</i>
Дизайнер обложки	<i>Д. Агаонов</i>
Технический редактор	<i>Н. Чернышева</i>

Подписано в печать 05.05.2021. Формат 60×90/16. Усл. печ. л.13.
Печать офсетная. Гарнитура Warnock Pro. Бумага офсетная.
Тираж 3000 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации
Изготовлено в 2020 г.

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Времена», импринт «Альфа»
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар,
д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7

Наш электронный адрес: WWW.AST.RU

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 — книги, брошюры

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 кұрылым, 705 бөлме, пом. I, 7-кабат

Біздің электрондық мекенжайымыз : www.ast.ru; E-mail: astpub@aha.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды
кабылдау бойынша өкіл –«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,
Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 , факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz ,
www.book24.kz Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2021

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация қарастырылмаған

Издадим вашу книгу! Рукопись присылать на litagent@ast.ru



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/ast_nonfiction
instagram.com/ast_nonfiction
facebook.com/astnonfiction